2026年　11月　幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名	おやつ	材料名 (黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
4	水	ごはん 牛　乳 ピーマン肉詰めフライ＆貝柱フライ れんこんサラダ 小松菜と麸のみそ汁	☆焼ききなこドーナツ ジュース	米・油・麸・ ホットケーキミックス・砂糖	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ 小松菜・玉葱・ジュース	ピーマン肉詰めフライ（豚） ・貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳・卵・きな粉
5	木	ごはん 牛　乳 ハンバーグステーキ 春雨のサラダ みそけんちん汁	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・油・春雨・さといも・ こんにゃく・さつまいも・ マーガリン・砂糖・餃子の皮 ・小麦粉	わかめ・人参・黄ピーマン・ インゲン・大根・れんこん・ ごぼう・しいたけ・白葱・ ジュース	ハンバーグ（牛、鶏）・ちく わ・木綿豆腐・味噌・牛乳
6	金	ふりかけごはん 牛　乳 バーベキューチキン スパゲティサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆カスタードシュークリーム ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ・ シュークリーム	生姜・キャベツ・ ミックスベジタブル・ ほうれん草・玉葱・人参	鶏肉・シーチキン・卵・ 牛乳・ヤクルト
7	土	ごはん 牛　乳 親子丼 具だくさんみそ汁 ゼリー	☆フルーチェ ジュース	米・さつまいも・ りんごゼリー	たまねぎ・青葱・大根・ ごぼう・人参・ほうれん草・ りんご缶・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ フルーチェ
9	月	ふりかけごはん 牛　乳 エビカツ チンジャオロース 小松菜とうすまき麸のみそ汁	☆いちごクレープ ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ ごま油・うすまき麸・ クレープ	玉葱・たけのこ・黄ピーマン ・赤ピーマン・ピーマン・ 人参・木くらげ・小松菜・ ジュース	エビカツ・牛肉・味噌・牛乳
10	火	ごはん 牛　乳 鶏肉の唐揚げ 花野菜と４種豆のサラダ さつまいもとわかめのみそ汁	☆オレンジケーキ ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ さつまいも・砂糖・ マーガリン	生姜・ニンニク・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・コーン・ 人参・わかめ・玉葱・ マーマレード・オレンジジュース・ ジュース	鶏肉・４種豆ミックス（イン ゲン豆、エジプト豆、白イン ゲン豆、赤インゲン豆）・ 味噌・牛乳・卵
11	水	ごはん 牛　乳 鰆の塩麹焼き スナップエンドウの和え物 豚汁	☆ミニ野菜カステラ ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ さといも・カステラ	スナップエンドウ・キャベツ ・れんこん・人参・ 赤ピーマン・ごぼう・大根・ 青葱・ジュース	さわら・豚肉・あげ・味噌・ 牛乳
12	木	パン 牛　乳 クリームシチュー ペンネのボロネーゼ オムレツ	☆りんごゼリー ヤクルト	ロールパン・じゃがいも・ ペンネ・砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー・ トマト・ ミックスベジタブル・ りんごジュース・リンゴ	鶏肉・ ミートソース（牛、豚）・ 大豆たんぱく・卵・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
13	金	ごはん 牛　乳 豚肉のごまみそ焼き 五目ひじき金平 豆腐ときぬさやのすまし汁	☆ミニバーガー ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ ロールパン	ひじき・ごぼう・れんこん・ 人参・インゲン・黄ピーマン ・キヌサヤ・玉葱・ キャベツ・ジュース	豚肉・味噌・絹豆腐・牛乳・ ハンバーグ（豚、鶏）
14	土	ごはん 牛　乳 豚丼 ほうれん草と麸のみそ汁 オレンジ	☆ベビーあんドーナツ ジュース	米・砂糖・麸・ドーナツ	玉葱・キャベツ・インゲン・ 人参・ほうれん草・ オレンジ・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
16	月	めん 牛　乳 カレーうどん 海鮮シューマイ フルーツポンチ	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・じゃがいも・油・ 片栗粉・りんごゼリー・ ぶどうゼリー・米	玉葱・人参・白葱・コーン・ みかん缶・菜めし	豚肉・あげ・海鮮シューマイ ・牛乳・さけ
17	火	ごはん 牛　乳 チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ 白菜とうす揚げのみそ汁	☆焼きココアドーナツ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ホットケーキミックス・砂糖	キャベツ・ブロッコリー・ コーン・人参・枝豆・白菜・ 玉葱・青葱・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・卵
18	水	ごはん 牛　乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしのおかか和え わかめとごぼうのみそ汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・砂糖・じゃがいも	生姜・ほうれん草・緑豆もやし・ キャベツ・人参・黄ピーマン・ わかめ・ごぼう・玉葱・あおさ粉・ ジュース	豚肉・かつおぶし・味噌・ 牛乳
19	木	ごはん 牛　乳 白身魚の南蛮漬 カリフラワーと切干大根のごま和え さといもと小松菜のみそ汁	☆ミルクプリン ジュース	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・白ごま・さといも・ 上白糖	玉葱・ピーマン・赤ピーマン ・黄ピーマン・カリフラワー ・切干大根・枝豆・人参・ コーン・小松菜・ジュース	ほき・味噌・牛乳・ゼラチン
20	金	ごはん 牛　乳 トマトハヤシライス ミモザサラダ オレンジ	☆ごまクッキー ジュース	米・油・小麦粉・マーガリン ・砂糖・白ごま	玉葱・人参・しめじ・ エリンギ・トマト・ キャベツ・れんこん・枝豆・ オレンジ・ジュース	牛肉・卵・牛乳・卵
21	土	めん 牛　乳 焼そば ちんげん菜と卵の中華スープ パイン缶	☆瀬戸内レモン蒸しケーキ ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・ 蒸しパン	キャベツ・玉葱・人参・ インゲン・コーン・あおさ粉 ・ちんげん菜・パイン缶・ ジュース	豚肉・卵・牛乳
24	火	めん 牛　乳 チャンポン麺 シューマイ りんごゼリー	☆白ロール ジュース	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー・ロールケーキ	キャベツ・ちんげん菜・ コーン・玉葱・人参・ 木くらげ・白葱・ジュース	豚肉・いか・えび・かまぼこ ・シューマイ（豚、鶏）・ 牛乳
25	水	ごはん 牛　乳 あかうおのみそ焼き たけのことちくわの金平 豆腐と小松菜のすまし汁	☆オレンジゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・ごま油	たけのこ・ごぼう・人参・ インゲン・木くらげ・小松菜 ・玉葱・オレンジジュース・ みかん缶	あかうお・味噌・ちくわ・ 絹豆腐・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
26	木	ごはん 牛　乳 とんかつ キャベツのサラダ わかめと大根のみそ汁	☆ももケーキ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖・マーガリン	キャベツ・れんこん・ 黄ピーマン・人参・きゅうり ・わかめ・大根・玉葱・ 黄桃缶・ジュース	豚肉・味噌・牛乳・卵
27	金	ごはん 牛　乳 鶏肉のごま照り焼き ひじきのツナサラダ さつまいもとほうれん草のみそ汁	☆ココアワッフル ジュース	米・白ごま・黒ごま・油・ さつまいも・ワッフル	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・コーン・枝豆・ ほうれん草・ジュース	鶏肉・シーチキン・味噌・ 牛乳
28	土	ごはん 牛　乳 ケチャップライス 揚げミートボール ブロッコリーと卵のコンソメスープ	☆ゼリー ヤクルト	米・油・ぶどうゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・人参	ウインナー・ ミートボール（豚、鶏）・ 卵・牛乳・ヤクルト
30	月	ごはん 牛　乳 豆腐ハンバーグ ちんげん菜とちくわのごま和え わかめと麸のみそ汁	☆バームクーヘン ジュース	米・油・片栗粉・麸・ バームクーヘン	ちんげん菜・キャベツ・ コーン・人参・わかめ・玉葱 ・ジュース	豆腐ハンバーグ・ちくわ・ 味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年

11月 給食だより



暦の上では「立冬」、いよいよ冬のはじまりですね。冬の訪れに備えて、秋の実りを取り入れたバランスのよい食事で、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

冬に向けた体づくり！



これから冬に向けて気温が下がっていくと、体調を崩しやすくなります。寒い季節も元気に過ごすためには、毎日の食事からしっかり栄養をとり、丈夫な体をつくっていくことが大切です。



◆ 3つの栄養をそろえて食べよう

食事は主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

主食：ごはん、パン、麺など→体を動かすためのエネルギーになります。

主菜：肉、魚、卵、大豆製品など→筋肉や血液など、体をつくるもとになります。

副菜：野菜、きのこ、海藻など→体の調子を整えるために必要な栄養をとることができます。

3つをバランスよく食べることで、元気に活動できる体づくりにつながります。

☆秋のおいしい味覚☆

さつまいも・れんこん・柿

食物繊維やビタミンCを豊富に含んでいます。食物繊維はおなかの調子を整える働きがあり、ビタミンCは健康な体づくりに役立ちます。



ホクホクとした食感と自然な甘さが特徴です。



シャキシャキとした歯ごたえがあり、よく噛んで食べることにつながります。



みずみずしい甘さと豊かな風味が魅力です。

11月8日は「いい歯の日」

丈夫な歯で、よく噛んで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です。

歯は、食べ物をしっかり噛んで、おいしく食べるために大切なものです。乳歯の時期から歯を大切にすることは、健康な歯にもつながります。毎日の食事や歯みがきの習慣を見直してみましょう。

「よく噛む」ためのポイント

- 一口の量を多くしすぎない
- 急がず、ゆっくり食べる
- 「もぐもぐ」「かみかみ」と意識してみる
- 食材の歯ごたえや味を楽しむ

ウオクニ株式会社