

11月給食だより

11月の給食目標

11月は和食の日です。
和食文化に触れてみましょう。
少しずつ肌寒くなる季節です。
風邪予防のためバランスの取れた食事をしましょう。

旬の食材を知ろう。

白菜 サツマイモ 蓮根 かぶ かぼちゃ
みかん 柿 さんま 大根 ブロッコリー
キウイ 春菊 ねぎ さわら
など…



食事への感謝を忘れずに！

わたしたちが食べている食べ物は、みんな生きていたものです。さらに食べ物を育ててくれた人、料理をつくっている人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後にあいさつをします。

ご家庭でも、毎回「いただきます」「ごちそうさま」をいう習慣をつけましょう。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



11月8日は
いい歯の日

2025年度



11月 こんだてひょう

真珠幼稚園 73-1523



日	曜日	献立	材料			目標
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
4	火	ごはん 豚肉のロールフライ 塩っぺ和え	豚肉 卵 納豆	ごはん 小麦粉 パン粉	いんげん にんじん ほうれん草 もやし	
5	水	ツナサンド りんご 春雨と肉団子のスープ 牛乳	ツナ 鶏ミンチ 牛乳	良パン 春雨	りんご ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ キャベツ	
6	木	ごはん 鮭の西京焼き かぼちゃサラダ もずくのみそ汁	鮭 みそ ハム 豆腐	ごはん マヨネーズ	かぼちゃ キャベツ きゅうり もずく たまねぎ ねぎ にんじん	
7	金	ごはん ロールキャベツ 海藻サラダ チーズ	合ミンチ ハム チーズ	ごはん ドレッシング	たまねぎ にんじん 海藻 キャベツ きゅうり	
10	月	ごはん 油淋鶏 じゃがいもの中華サラダ	鶏肉 ハム	ごはん 片栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	
11	火	ジャムサンド ビーフシチュー コロコロソテー 牛乳	牛肉 ウインナー 牛乳	食パン じゃがいも	玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶 コーン えだまめ	
12	水	お弁当の日				
13	木	ゆかりごはん 魚の磯部揚げ スタミ納豆 すまし汁	さかな たまご 豆腐	ごはん 小麦粉	青さ 塩こんぶ キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのき ねぎ たまねぎ	
14	金	焼きそば スイートポテト 牛乳	豚肉 かまぼこ たまご 生クリーム 牛乳	うどん麺 バター さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ あおのり かつお粉	
17	月	ごはん とんかつ れんこんサラダ さつま芋のみそ汁	豚肉 たまご ハム 豆腐 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	れんこん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	
18	火	ロールパン マカロニグラタン ドレッシングサラダ プチゼリー 牛乳	鶏肉 ハム 生クリーム 牛乳	ロールパン マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	
19	水	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のピーナッツ和え	鮭 ちくわ ピーナッツ	ごはん マヨネーズ	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	
20	木	ふりかけごはん スパニッシュオムレツ 牛肉とごぼうのきんぴら オレンジ	ベーコン 牛肉 たまご	ごはん こんにゃく	玉ねぎ にんじん ピーマン いんげん ごぼう れんこん オレンジ	
21	金	秋の実りカレー パナナ 大根とツナのサラダ 牛乳	牛肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも さつまいも	玉ねぎ にんじん えのき だいこん きゅうり キャベツ パナナ	
25	火	エビピラフ かぼちゃフライ コーンサラダ コンソメスープ デザート	エビ ベーコン ハム	ごはん 小麦粉	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ きゅうり 白菜	
26	水	クリームスパゲッティ 大学芋 牛乳	鶏肉 生クリーム ベーコン 牛乳 ごま	スパゲッティ さつまいも	ほうれん草 たまねぎ にんじん しめじ えりんぎ	
27	木	鮭ごはん 大豆入りメンチカツ 切干大根のケチャップ煮	大豆 鶏ミンチ ツナ たまご 豆腐	ごはん パン粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん 小松菜 切り干し大根 しいたけ いんげん	
28	金	ふりかけごはん お好み焼き 厚揚げのそぼろ煮	豚肉 厚揚げ 鶏ミンチ たまご チーズ	ごはん 小麦粉	キャベツ もやし ながいも ねぎ たまねぎ にんじん	

手洗い・うがいをしましょう