１１月給食だより

2026年11月発行

栄町あおぞら保育園

～毎月１日は「野菜の日」です。家庭でも野菜をたくさん食べましょう～

※　〈　　〉内は、汁物の具です。
※　おやつは、牛乳・果物がつきます。
※　展示食は幼児の量です。未満児は幼児の0.8倍の量です。
※　昼食のラーメン・うどんの日は、幼児におにぎりがつきます。

月	火	水	木	金	土
2 大根	3	4 ごぼう	5 ブロッコリー	6 人参	7 煮干し
ごはん 味噌汁 〈キャベツ・麩〉 鶏肉ケチャップ煮 ダイスサラダ セロリきんぴら	文化の日	麦ごはん 豆乳味噌汁 〈水菜・人参〉 ぶりの味噌マヨネーズ焼き さつま芋グラッセ風 切干大根炒め煮	ロールパン コーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草ツナ和え 三色ソテー	ごはん 味噌汁 〈玉ねぎ・わかめ〉 肉じゃが キャベツわかめ和え もやし野菜炒め	トマトツナスパゲティ 麦茶 小松菜コーン和え じゃが芋ミルク煮
野菜たっぷり春巻き		米粉入り豆腐ドーナツ	枝豆おにぎり	フルーツヨーグルト・手作りパン	黒糖ラスク
9 セロリ	10 れんこん	11 カリフラワー	12 かぶ	13 酢昆布	14 赤ピーマン
ごはん 味噌汁 〈南瓜・えのき〉 鶏肉ののり塩揚げ 大根ナムル ほうれん草とベーコンのソテー	ふりかけごはん 味噌汁 〈豆腐・白菜〉 豚肉ごま焼き キャベツと人参のツナ和え ひじき五目煮	麦ごはん 味噌汁 〈チンゲン菜・ふのり〉 鮭の照り焼き 春雨サラダ 煮豆	ジャムサンド 人参ポタージュ 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーマヨネーズ添え もやしとピーマンのソテー	ごはん けんちん汁 ほっけチーズ焼き 小松菜えのき和え 大根豚肉煮	醤油ラーメン 南瓜含め煮 胡瓜とわかめの酢の物
チーズクッキー	むしぱん	フライドポテト	ごはんの味噌おやき	スイートポテト	りんごケーキ
16 大根	17 胡瓜	18 ごぼう	19 ブロッコリー	20 人参	21 煮干し
ごはん 味噌汁 〈キャベツ・麩〉 鶏肉ケチャップ煮 ダイスサラダ セロリきんぴら	ごはん 味噌汁 〈チンゲン菜・えのき〉 炒め納豆 大根ごま和え ブロッコリーとえびの炒め物	麦ごはん 豆乳味噌汁 〈水菜・人参〉 ぶりの味噌マヨネーズ焼き さつま芋グラッセ風 切干大根炒め煮	ロールパン コーンポタージュ ハンバーグ ほうれん草ツナ和え 三色ソテー	ごはん 味噌汁 〈玉ねぎ・わかめ〉 肉じゃが キャベツわかめ和え もやし野菜炒め	トマトツナスパゲティ 麦茶 小松菜コーン和え じゃが芋ミルク煮
春巻き	ピザトースト	米粉入り豆腐ドーナツ	枝豆おにぎり	フルーツヨーグルト・手作りパン	黒糖ラスク
23	24 れんこん	25 カリフラワー	26 かぶ	27 酢昆布	28 赤ピーマン
勤労感謝の日	ふりかけごはん 味噌汁 〈豆腐・白菜〉 豚肉ごま焼き キャベツと人参のツナ和え ひじき五目煮	麦ごはん 味噌汁 〈チンゲン菜・ふのり〉 鮭の照り焼き 春雨サラダ 煮豆	ジャムサンド 人参ポタージュ 鶏肉マーマレード焼き ブロッコリーマヨネーズ添え もやしとピーマンのソテー	お誕生 お楽しみメニュー	醤油ラーメン 南瓜含め煮 胡瓜とわかめの酢の物
	むしぱん	フライドポテト	ごはんの味噌おやき	デコレーションケーキ	りんごケーキ
30 セロリ					
ごはん 味噌汁 〈南瓜・えのき〉 鶏肉ののり塩揚げ 大根ナムル ほうれん草とベーコンのソテー					
チーズクッキー					

栄養士の

【　教えて!!　川口さ～ん！　】

Q　「バランスの良い食事を・・・」とよく聞きますが、どのような食事でしょうか？

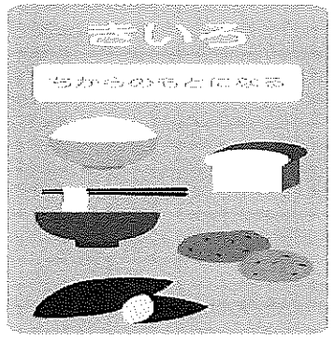
右表にある、三色食品群を利用しましょう。例えば・・・

ごはん・味噌汁（芋・わかめ）
卵焼きや納豆又は肉や魚料理
サラダ又は緑の仲間を使った煮物や炒め物
牛乳又は果物

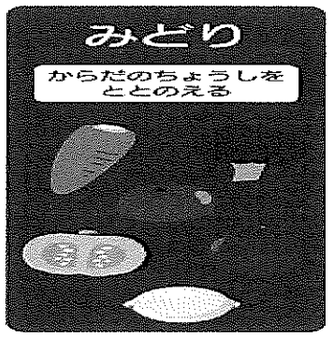
三色食品群を使って バランスの良い食事

寒くなり風邪や感染症にかかりやすい季節となりました。かからないためにも、しっかり栄養を摂りたいですよね。下の表は「三色食品群」といい、食品に含まれる栄養の働きを三色に分類したものです。各グループから２種類以上を選んで、偏りのない食事を心がけましょう。

肉類・魚類・卵
牛乳・乳製品
大豆・大豆製品



ごはん・パン
めん類・いも類
砂糖・油脂類



野菜・きのこ類
こんにゃく・海藻類
果物

三色食品群を利用した簡単レシピ　～ 栄養満点お鍋 ～

〈材料　家族4人分〉
鶏ひき肉　240g
豆腐　1丁
白菜　1/8
大根　1/4
人参　1本
えのき　1袋
しめじ　1袋
ごぼう　1/2本
A　味噌　適量
A　生姜　10g
豆乳　300cc
水　300cc
昆布　適量

〈作り方〉
①豆腐と白菜は食べやすい大きさに切る。大根、人参はいちょう切り。えのき、しめじは石づきを取り房分けする。ごぼうは斜めスライスにする。
②鍋に水と昆布を入れて火をつけ、沸騰寸前に昆布を取り出す。
③②に大根、人参、ごぼうを入れ、鶏ひき肉をスプーンですくい入れる。
④鶏ひき肉に火が通ったら、残りの具材を入れひと煮立ちさせ、Aを加える。
⑤④に豆乳を加えたら出来上がり。

※豆乳を加えた後は、沸騰しないようにしてください。味噌と豆乳についてはお好みで調整してください。
ごはんを加えて雑炊にしたり、うどんを加えて煮込んでも美味しいですよ！また、味噌をトマト、昆布を鶏がらに変えて洋風にし、スパゲティを加えても美味しいです。

「給食さんと子どもたち　～日常のひとこまから～」

おおぞうのｉ君。先月から朝活をしているそうで、お母さんにお話を聞いてみました。
栄「どのような経緯で朝活を始めたのですか？」
母「お父さんがウォーキングをするにあたり、子どもたちに声をかけたら一緒に行くというので始まりました。」
栄「朝は自分で起きてるんですか？」
母「前日の夜に、翌日に着る服を自分で用意してます。朝はお父さんに起こしてもらい、起きれなければ置いて行くと約束しているので、眠くてもがんばって起きてます。今のところは置いて行かれることはないです(笑)。」
栄「帰宅後はどんな感じですか？」
母「帰宅後は、スッキリした顔をし、朝ごはんをモリモリ食べられるようになりました。作るのは大変だけど、食べてくれるのが嬉しいです。今までは朝ごはんをあまり食べれずダラダラしがちだったけど、朝ごはんをしっかり食べることでシャキッとし、全てのことにおいて意欲的になりました。朝ごはんってとても大事だと実感しました!!」

ｉ君のように１日を元気に過ごすためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけてみましょう！