11月 給食だより　献　立　表

立	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼　食　献　立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> ()は3歳未満児
2 16	月	牛　乳 菓　子	タンドリーチキン　ブロッコリーの塩ゆで　さつまいものきなこサラダ	ごはん	牛　乳 米粉のバナナケーキ	631.6 (511.0)
17	火	牛　乳 菓　子	手作りがんもどき 五色あえ　きざみ昆布のじゃこ煮	ごはん	牛　乳 ふかしいも	593.4 (480.5)
4 18	水	牛　乳 菓　子	豆乳ミートグラタン わかめスープ　果物	ごはん	牛　乳 4日:小魚の甘辛　菓子 8日:ごまクッキー	576.3 (470.2)
5 19	木	牛　乳 果　物	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮　豚汁	ごはん	牛　乳 菓　子	569.6 (452.0)
6 20	金	牛　乳 菓　子	鶏肉の甘酢だれ コーンの和え物　果物	ごはん	牛　乳 マカロニのあべかわ	629.6 (513.5)
7 21	土	牛　乳 菓　子	八宝めん 焼きポテト　果物		牛　乳 菓　子	470.7 (437.6)
9	月	牛　乳 菓　子	うま煮 白菜のごま酢あえ　果物	ごはん	牛　乳 豆乳もち	567.6 (463.2)
10 24	火	牛　乳 菓　子	きのこハヤシライス コールスローサラダ　果物	ごはん	牛　乳 ヨーグルトパインケーキ	643.2 (524.4)
11 25	水	牛　乳 菓　子	千草焼き もやしのしらすあえ　みそ汁	ごはん	牛　乳 小倉サンド	590.9 (478.4)
12	木	牛　乳 菓　子	★お楽しみ会献立★ 中華おこわ　鶏のから揚げ ごまサラダ　春雨スープ　果物	ごはん	牛　乳 菓　子	652.1 (501.2)
26	木	牛　乳 菓　子	白身フライ 彩野菜の和え物　手作りふりかけ	ごはん	牛　乳 菓　子	568.8 (451.3)
13 27	金	牛　乳 菓　子	そぼろ丼　果物 おじゃがとじゃこのおかかあえ	ごはん	牛　乳 菓子　チーズ	628.0 (518.5)
142 8	土	牛　乳 菓　子	肉みそうどん 青菜の磯あえ　果物		牛　乳 菓　子	481.4 (447.6)
30	月	牛　乳 菓　子	鶏肉の塩こうじ焼き 五目きんぴら　すまし汁	ごはん	牛　乳 菓　子	596.2 (482.7)

令和８年度１１月発行　第一吉備こども園

秋も深まり、朝夕の冷え込みを感じる季節になりました。子どもたちは温かい給食を食べて元気に過ごしましょう。



11月24日は『和食の日』



「和食」にはいろいろな特徴があります。これから毎日の食事の中で「和食」を見つけてみましょう！

特徴 その 1

ごはんが中心の食事



特徴 その 2

季節ごとに旬の野菜や魚が食べられる



特徴 その 3

栄養バランスのとりやすい献立



特徴 その 4

おはしを使う



特徴 その 5

行事とつながっている



特徴 その 6

だしのうまみを上手に使う





『だし』ってなんだろう？

「だし」とは、「こんぶ」や「かつお節」などの「うまみ」がお湯の中に溶けだしている「しる」のこと。だしを使うとおみそ汁や煮物がおいしくなります。

いろいろなだし

〇こんぶ〇

こんぶは、海の中に生えている海藻です。乾かして使います。



〇かつお節〇

魚のかつおを煮て、火と煙で乾かし、干して硬くしたものです。



〇煮干し〇

小さなイワシなどの魚を煮て、乾かしたものです。

