

だんだんと秋らしい気候になってきました。11月には、地域の方々とお芋ほりを楽しみます。すくも（お米のもみ殻）で焼き芋を作って楽しむ予定です。

「１１（いい）２（日本）４（食）」の語呂合わせから、「いい日本食」として「和食の日」に11月24日は制定されています。たくさんの美味しい食材が採れる収穫の秋だからこそ、改めて日本食の良さを見直せるといいですね。

さやま保育園2026、11、1

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
2 16	月	白ご飯、 タンドリーチキン 胡瓜ともやしの酢の物 みそ汁、バナナ	鶏肉、ヨーグルト しらす、いりこ、豆腐 油揚げ、味噌	にんにく、胡瓜、もやし わかめ、大根、人参 ひらたけ、ねぎ バナナ	米、砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 ②レースンパン フレンチトースト ⑯やきいも	522 23.6 1.8
17	火	ロールパン、りんご サツマイモグラタン あらめ煮、りんご ゆみゆみさんのスープ	ウインナー、牛乳 スキム、ちくわ ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ あらめ、人参、キャベツ りんご	ロールパン、サツマイモ 油、小麦粉 マーガリン、砂糖	牛乳 せんべい	牛乳 豆乳 ブラマンジェ	511 17.6 2.1
4 18	水	わかめご飯、厚焼き玉子 キャベツの磯和え チンゲン菜のスープ パイン缶	鶏ミンチ、卵、スキム ベーコン	わかめ、人参、玉ねぎ キャベツ、えのき、のり チンゲン菜、パイン缶	米、油、砂糖	牛乳 バナナ	牛乳 きなこ マフィン	583 21.3 1.7
5 19	木	白ご飯、オレンジ 牛肉と大根のオイスターソース煮 ミモザサラダ オレンジ	牛肉、卵、油揚げ	大根、人参、チンゲン菜 キャベツ、胡瓜、えのき しめじ、なめこ、白ネギ オレンジ	米、砂糖、油 マヨネーズ	牛乳 ビスコ	牛乳 お麩ラスク	533 20.6 1.8
6	金	わかめご飯、りんご 豆腐のカレー煮 胡麻みそ和え サツマイモのバター焼き	豆腐、豚ミンチ みそ	わかめ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、リンゴ	米、油、砂糖、ごま サツマイモ、バター	牛乳 チーズ	牛乳 もちもち パン	560 22.5 1.2
20	金	鶏ごぼうご飯、みかん はんぺんコロッケ ポトフ風スープ ひじきナムル	鶏肉。はんぺん、卵 ウインナー、ハム	ゴボウ、玉ねぎ、かぶ 人参、キャベツ、ひじき 胡瓜、ひじき	米、マヨネーズ、パン粉 油、じゃがいも ごま油、砂糖	牛乳 クッキー	牛乳 サツマイモ パイ	558 19.0 2.4
9	月	わかめご飯、みかん 鮭のハンバーグ ささみの胡麻和え けんちん煮	鮭、牛乳、スキム ささみ、焼きとうふ	わかめ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、キャベツ ごぼう、大根、みかん	米、油、パン粉 ごま、砂糖、さつまいも バター	牛乳 ウエハース	牛乳 あさり醤油バター スパゲティー	542 26.8 1.3
10 24	火	白ご飯、バナナ ぶりの味噌照り焼き 小松菜のなめたけ和え ビーフンソテーb	ぶり、味噌 豚肉	生姜、小松菜、エノキ 玉ねぎ、人参 キャベツ、ピーマン もやし	米、砂糖、油 ビーフン	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きおにぎり	580 20.0 1.4
11 25	水	秋野菜カレー 和風ツナサラダ シシャモ焼き りんご	豚肉、スキム ツナ缶、ししゃも	なす、しめじ、玉ねぎ 人参、しょうが 白菜、ほうれん草 りんご	米、サツマイモ、油 砂糖	牛乳 みかん	牛乳 豆花	530 23.3 1.6
豆花（トウファ）は豆乳をゼラチンなどで固めて、甘いシロップや、フルーツを添えた、台湾や中国で食べられているスイーツです。								
12 26	木	白ご飯、もも缶 納豆かき揚げ キャベツの梅昆布サラダ サーラータンスープ	竹輪、納豆、卵 鶏肉	ひじき、玉ねぎ、人参 水菜、キャベツ、塩昆布 梅びしお、もやし、ねぎ シイタケ，もも缶	米、砂糖、小麦粉 片栗粉、油、ごま ごま油	牛乳 卵ボーロ	牛乳 小倉ホイップ サンド	606 21.5 1.8
サーラータンは酸味をきかせた、とろみのある中華スープです。								
13 17	金	豚汁うどん レモン醤油サラダ 竹輪のツナマヨ焼き みかん	豚肉、味噌 ハム、ちくわ、ツナ缶	大根、人参、シイタケ ゴボウ、ネギ、胡瓜 キャベツ、コーン レモン、みかん	うどん、サトイモ 砂糖、油	牛乳 クッキー	牛乳 豆腐 ドーナツ	530 20.5 2.7
30	月	ロールパン、もも缶 豚肉の甘酢ソテー ブロッコリーサラダ サツマイモと大豆の揚げ煮	豚肉、チーズ、大豆	玉ねぎ、コーン、 しょうが、インゲン ブロッコリー、人参 もも缶	ロールパン、砂糖 マヨネーズ サツマイモ、片栗粉	牛乳 パイン缶	牛乳 かぼちゃ餅	540 20.9 1.8