# 11がつ こんだて

| | | | あかのなかま<br>からだをつくる | みどりのなかま<br>からだの調子をととのえる | きいろのなかま<br>エネルギーのもとになる | その他調味料 | 主食 | おやつ<br>午前<br>※3歳未満児のみ | おやつ<br>午後 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 麻婆豆腐・華風あえ・果物・牛乳 | 豆腐・豚ひき肉・みそ・牛乳 | しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物 | 油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま | しょうゆ・酢 | ごはん | 牛乳 | お茶<br>お菓子 |
| 4 | 水 | 煮込みおでん・大豆入り肉そぼろ・果物 | 厚揚げ・ちくわ・昆布・大豆・豚ひき肉・みそ・かつお節 | 大根・人参・しょうが・果物 | 里いも・しらたき・油・砂糖 | しょうゆ・みりん・塩・だし汁・酒 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 5 | 木 | 焼き魚・すき昆布の炒り煮・さつまいものみそ汁 | 魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ | 人参・干ししいたけ・大根・小松菜 | しらたき・油・砂糖・さつまいも | 塩・しょうゆ・みりん・だし汁 | ごはん | お茶 | 牛乳<br>シュガートースト |
| 6 | 金 | 鶏のから揚げ・青菜のごまあえ・春雨スープ | 鶏肉・わかめ | しょうが・ほうれん草・人参・チンゲン菜・長ねぎ | 片栗粉・油・砂糖・ごま・春雨 | しょうゆ・酒・鶏がらスープ・塩 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 7 | 土 | 土曜希望保育 | | | | | | | |
| 9 | 月 | ローストチキン・ブロッコリーのおかかあえ・かき卵コーンスープ・果物 | 鶏肉・かつお節・鶏卵 | 玉ねぎ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参・果物 | 片栗粉 | みりん・しょうゆ・鶏がらスープ・塩 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 10 | 火 | 魚の照り焼き・卵の花の炒り煮・みそ汁 | 魚・おから・油揚げ・ちくわ・ひじき・わかめ・みそ | ごぼう・人参・干ししいたけ・長ねぎ・玉ねぎ・えのきだけ | 油・砂糖・じゃがいも | しょうゆ・みりん・酒・塩・だし汁 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>いちご蒸しパン |
| 11 | 水 | じゃがいものきんぴら炒め煮・なめこ汁・焼きのり | 豚肉・さつま揚げ・豆腐・みそ・焼きのり | 人参・れんこん・ピーマン・なめこ・長ねぎ・小松菜 | じゃがいも・油・しらたき・砂糖・ごま | 酒・しょうゆ・塩・だし汁 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 12 | 木 | カレーうどん・三色ナムル・果物 | 豚肉・油揚げ | 玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物 | 乾麺（うどん）・油・砂糖・ごま油・ごま | カレールウ・しょうゆ・だし汁・酢 | めん | 牛乳 | お茶<br>おかかおにぎり |
| 13 | 金 | ポークビーンズ・れんこん入りひじきサラダ・スイートポテト・牛乳 | 豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶・牛乳・鶏卵 | 玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・ほうれん草・れんこん・ホールコーン缶 | じゃがいも・油・砂糖・マヨネーズ・さつまいも・バター | トマトケチャップ・塩・コンソメ・しょうゆ | パン | ジュース | お茶<br>お菓子 |
| 14 | 土 | 土曜希望保育 | | | | | | | |
| 16 | 月 | 肉豆腐・もやしとツナのサラダ・果物・牛乳 | 豆腐・豚肉・ツナ缶・牛乳 | 人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物 | しらたき・油・砂糖・マヨネーズ・ごま | だし汁・しょうゆ・みりん | ごはん | 牛乳 | お茶<br>お菓子 |
| 17 | 火 | 千草焼き・白菜の塩昆布あえ・みそ汁 | 鶏卵・豚ひき肉・ひじき・塩昆布・みそ | 人参・干ししいたけ・白菜・小松菜・かぶ | 油・砂糖・じゃがいも | 塩・しょうゆ・だし汁 | ごはん | 牛乳 | お茶<br>フルーツポンチ |
| 18 | 水 | お弁当デー | | | | | | 牛乳 | ジュース<br>お菓子 |
| 19 | 木 | 《食育の日》<br>れんこん入りハンバーグ・即席漬け・里いものみそ汁 | 豚ひき肉・油揚げ・みそ | 玉ねぎ・れんこん・きゅうり・キャベツ・人参・大根・小松菜 | 油・砂糖・里いも | 塩・トマトケチャップ・中濃ソース・だし汁 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>さつまいもマフィン |
| 20 | 金 | 魚の竜田揚げ・コーン入りおひたし・みそ汁 | 魚・わかめ・豆腐・みそ | しょうが・ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参 | 片栗粉・油 | 酒・しょうゆ・だし汁 | ごはん | 牛乳 | ヨーグルト<br>お菓子 |
| 21 | 土 | 土曜希望保育 | | | | | | | |
| 24 | 火 | カレー・ブロッコリーサラダ・果物・牛乳 | 豚肉・ツナ缶・牛乳 | 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・果物 | じゃがいも・油 | カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩・マヨネーズ | ごはん | ヨーグルト | お茶<br>ちんすこう |
| 25 | 水 | 魚の塩麹漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・かしわ汁 | 魚・鶏肉 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・長ねぎ・大根 | じゃがいも・油・しらたき | 塩麹・塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 26 | 木 | 《 誕生会献立 》<br>三色丼・切干大根とツナのあえもの・みそ汁・きな粉ケーキ | 鶏ひき肉・ツナ缶・油揚げ・みそ・豆乳・きな粉 | 人参・小松菜・切干大根・きゅうり・キャベツ・長ねぎ | 砂糖・さつまいも・油・ホットケーキミックス | しょうゆ・酒・塩・酢・だし汁 | ごはん | 牛乳 | ジョア<br>お菓子 |
| 27 | 金 | 新潟風たれかつ・かぶ漬け・みそ汁・焼きのり | 豚肉・わかめ・みそ・焼きのり | かぶ・きゅうり・えのきだけ・玉ねぎ | 小麦粉・パン粉・砂糖・油・ごま・じゃがいも | 塩・しょうゆ・だし汁 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |
| 28 | 土 | 土曜希望保育 | | | | | | | |
| 30 | 月 | 高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・果物 | 高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節 | 玉ねぎ・人参・ごぼう・干ししいたけ・小松菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物 | じゃがいも・しらたき・油・砂糖 | だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢 | ごはん | 牛乳 | 牛乳<br>お菓子 |

＊献立内容を変更する場合があります。　＊調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。　＊小麦粉は米粉に変更する場合があります。

＊パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。

令和8年度

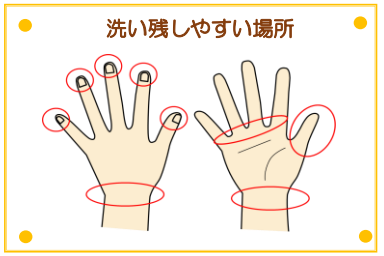
# 給食だより

## 感染症対策の基本は『手洗い』です！！

インフルエンザ、かぜなどの感染症対策の基本は「手洗い」です。感染症は、ウイルスや細菌が身体の中に入ることにより発症します。

いろいろなものにふれる手は、ウイルスや細菌がつきやすいため、しっかり洗う習慣を身につけましょう。

**指先、爪の間、指と指の間、親指のまわり、手のしわ、手首**は洗い残しやすい場所です。意識して洗いましょう。




### 手洗いのタイミング

- ○ 帰宅時
- ○ 食事の前
- ○ トイレの後
- ○ 咳やくしゃみをしたり、鼻をかんだ後

### ♪食育の日♪『れんこん入りハンバーグ』

れんこんは「穴が開いていて、将来の見通しがよい」とされ、おせち料理などのお祝い料理に欠かせない食材です。

加熱の加減によって食感が変わり、さっと加熱すればシャキシャキとした食感に、しっかり加熱すればホクホクした食感になります。また、すりおろすと粘りが出るのも特徴です。

今月の食育の日は、すりおろしたれんこんをつなぎに使い、ふっくら、もちもちした食感が楽しめる「れんこん入りハンバーグ」を提供します。

「シャキシャキ」「ホクホク」「もちもち」などいろいろな食感を楽しみながら、旬のれんこんを味わってください。