



11月の献立表



<旬の食材>
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき、まいだり、さば、柿



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う			午後おやつ	ざいりょう	1～2歳	3～5歳
				赤く血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
2	16	月	無し野菜（さつまいも）牛乳 御飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと切干大根のサラダ すまし汁 オレンジ	鶏肉 味噌 ひじき わかめ 昆布だし かつお節	にんにく 切干大根 胡瓜 人参 コーン 白菜 オレンジ	米 砂糖 ごま ノンエッグ マヨネーズ	醤油 みりん 塩 昆布だし	ふんわりココアケーキ牛乳 小麦粉 高野豆腐 ベーキングパウダー 純ココア 油 砂糖 豆乳 牛乳	熱量(kcal) 504 蛋白(g) 19.9 脂質(g) 14.7 食塩(g) 1.5	536 21.3 13.8 1.8
	17	火	無し野菜（かぼちゃ）牛乳 バターロール スパニッシュオムレツ ツナサラダ 野菜スープ バナナ	卵 豆乳 ツナ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ パプリカ 胡瓜 大根 葉 えのき バナナ	ロールパン ジャが芋 油 砂糖	塩 ケチャップ フウスターソース 酢 野菜スープ コンソメ 醤油	豆腐ドーナツ牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆腐 豆乳 油 サラダ油 牛乳	熱量(kcal) 499 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 20.6 食塩(g) 1.6	1137 39.5 43.5 3.6
4	18	水	無し野菜（にんじん）牛乳 御飯 さばの竜田焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁 キウイフルーツ	さば 高野豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	生姜 人参 小松菜 大根 えのき 大根 葉 キウイ	米 片栗粉 油 砂糖	料理酒 醤油 みりん だし 汁 昆布だし	牛乳寒天 黒みつかけ 麦茶 牛乳 スキムミルク 砂糖 アガー 黒砂糖 麦茶	熱量(kcal) 450 蛋白(g) 16.6 脂質(g) 15.7 食塩(g) 1.2	491 17.4 15.9 1.4
5	19	木	無し野菜（かぼちゃ）牛乳 秋のミートソース 根菜ごまマヨサラダ ミルクチャウダー バナナ	豚ひき肉 大豆 水煮 牛乳 味噌	玉ねぎ 人参 えのき まいたけ しめじ トマト 缶 トマトピューレ にんにく パセリ ごぼう 大根 コーン いんげん 白菜 大根 葉 バナナ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ ごま 米粉	野菜スープ 塩 ケチャップ 醤油	納豆おやき 麦茶 米 納豆 小松菜 醤油 ごま油 麦茶	熱量(kcal) 517 蛋白(g) 20.3 脂質(g) 15.3 食塩(g) 0.8	557 21.7 14.8 0.9
6	20	金	無し野菜（さつまいも）牛乳 チキンカレー フレンチサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 トマト 缶 人参 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 えのき 黄桃 缶	米 押し麦 油 ジャがいも 砂糖	野菜スープ カレールウ ケチャップ フウスターソース 塩 酢 コンソメ 醤油	いちごのライスクッキー(糖質) お麩ラスク牛乳 米粉 油 コーン スターチ 砂糖 麩 牛乳	熱量(kcal) 585 蛋白(g) 18.5 脂質(g) 21.3 食塩(g) 1.5	640 19.4 22.3 1.8
7	21	土	無し野菜（じゃがいも）牛乳 レバー入りそぼろ丼 ささみのパンパンジーサラダ 中華スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 豚レバー 鶏ささみ 味噌	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン もやし 胡瓜 大根 大根 葉 椎茸 キウイ	米 油 砂糖 ごま 片栗粉	みりん 醤油 酢 鶏ガラ スープの素	きなこトースト牛乳 食パン バター きな粉 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 19.1 脂質(g) 15.9 食塩(g) 1.2	520 20.3 15.4 1.4
9	30	月	無し野菜（さつまいも）牛乳 御飯 チキンカツ わかめとちくわのサラダ 味噌汁 オレンジ	鶏肉 わかめ ちくわ 味噌 煮干し 昆布だし	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ 大根 葉 オレンジ	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま油 砂糖 麩	塩 中濃ソース 酢 醤油 昆布だし	マカロニナポリタン牛乳 マカロニ 玉ねぎ 人参 ビーンマン ウイナー 油 塩 ケチャップ 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 478 蛋白(g) 17.7 脂質(g) 14.5 食塩(g) 1.6	506 18.5 13.7 1.8
10	24	火	無し野菜（じゃがいも）牛乳 御飯 さわらの西京焼 野菜の納豆和え すまし汁 キウイフルーツ	さわら 味噌 納豆 豆腐 昆布だし かつお節	小松菜 白菜 人参 えのき 万能ねぎ キウイ	米 砂糖	料理酒 みりん 醤油 塩 昆布だし	バナナケーキ牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 バナナ 牛乳	熱量(kcal) 525 蛋白(g) 23.0 脂質(g) 15.1 食塩(g) 1.2	581 25.6 14.4 1.4
11	25	水	無し野菜（にんじん）牛乳 コッペパン チリコンカン かぼちゃサラダ バナナ	豚ひき肉 大豆 水煮	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶 パセリ 南瓜 胡瓜 バナナ	ロールパン ジャが芋 砂糖 米粉 ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ 醤油 塩 中濃ソース ウスターソース コンソメ 野菜スープ	25日：食育(さくら) ツナコーンおにぎり 麦茶 	熱量(kcal) 464 蛋白(g) 17.3 脂質(g) 15.1 食塩(g) 1.4	530 18.5 15.1 1.8
12	26	木	無し野菜（かぼちゃ）牛乳 御飯 厚揚げと豚肉の中華炒め 切干し大根のツナ入りナムル 春雨スープ パインヨーグルト	厚揚げ 豚肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 小松菜 ちんげん菜 パイン 缶	米 ごま油 春雨 砂糖	鶏ガラスープの素 醤油 みりん 料理酒 塩 野菜スープ	☆お芋ほり☆ おさつスティック牛乳 	熱量(kcal) 519 蛋白(g) 17.1 脂質(g) 18.7 食塩(g) 1.5	564 18.0 18.9 1.7
13	七 五 三	金	無し野菜（じゃがいも）牛乳 ☆七五三☆ わかめ御飯 れんこん入りつくね キャベツのごまサラダ 具だくさん味噌汁 1～2歳児：キウイ 3～5歳児：柿	鶏ひき肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 味噌 煮干し 昆布だし	れんこん たまねぎ 生姜 人参 キャベツ きゅうり パプリカ コーン 大根 万能ねぎ キウイ 柿	米 片栗粉 砂糖 ごま油	わかめご飯の素 料理酒 醤油 みりん だし 汁 酢 塩 昆布だし	あん入り蒸しパン牛乳 	熱量(kcal) 536 蛋白(g) 19.8 脂質(g) 17.7 食塩(g) 1.5	598 21.2 17.8 1.8
	27	金	無し野菜（じゃがいも）牛乳 御飯 ゆかりチーズつくね キャベツのごまサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 チーズ 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ コーン 人参 万能ねぎ キウイ	米 ノンエッグ マヨネーズ ごま 砂糖 油	塩 ゆかり 酢 醤油 昆布だし	りんごゼリー牛乳 りんご ジュース りんご 缶 アガー 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 474 蛋白(g) 18.2 脂質(g) 15.8 食塩(g) 1.3	508 18.8 15.5 1.6
14	28	土	無し野菜（にんじん）牛乳 豚肉きのこうどん じゃが芋とさつま揚げの味噌煮 バナナ	豚肉 さつま揚げ 味噌	長ねぎ 大根 人参 まいたけ えのき 椎茸 ほうれん草 グリンピース バナナ	うどん 砂糖 ジャが芋	醤油 みりん 料理酒 塩 だし 汁	チーズおかかおにぎり 麦茶 米 かつお節 チーズ 醤油 麦茶	熱量(kcal) 448 蛋白(g) 17.9 脂質(g) 10.1 食塩(g) 1.3	482 18.7 8.3 1.5

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



～11月15日 七五三～



2026年11月号

木枯らしが吹き、冬の足音が聞こえる季節になりました。子どもたちは寒さに負けず、毎日元気に遊んでいます。「食欲の秋」もいよいよ本番！今月も旬の食材をたっぷり取り入れ、心も体もぽかぽか温まる給食を作っていきます。

三歳・五歳・七歳の子どもの成長を祝う行事で、これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるように祈願します。千歳飴は子どもの健やかな成長と長寿を願う意味が込められています。縁起の良い紅白色となっているのも特徴です。

当日はお赤飯や、子どもの好きなメニューでお祝いでみてはいかがでしょうか。



～乾燥と寒さに勝つ！「風邪予防」の食事～

ウイルスをブロック！喉と鼻のバリアを高める「ビタミン」のヒミツ



寒さと乾燥が気になる季節、風邪予防の鍵を握るのは「**喉と鼻の粘膜**」です。ウイルスは乾燥した粘膜から体内に侵入しやすいため、ここを潤してバリア機能を高めることが大切です。そこで大活躍するのが、**人参や南瓜などの緑黄色野菜に含まれる「ビタミンA**」です。粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防いでくれます。さらに、侵入してきたウイルスと戦う白血球の働きをサポートするのが、**ブロッコリーやみかんに豊富な「ビタミンC**」です。これらを積極的に取り入れて、内側からウイルスに負けない強い体を作っていきます。

栄養を逃さない！風邪予防には「スープや汁物」が最強なワケ



風邪予防に欠かせない「**ビタミンC**」ですが、実は熱に弱く、水に溶け出しやすいという弱点があります。そこでおすすめなのが、スープや味噌汁、シチューなどの「汁物メニュー」です。**汁ごと食べられるスープなら、溶け出した栄養を余すことなく丸ごと体に取り入れることができます。**また、体を芯から温めて体温が上がることで、体全体の免疫力（抵抗力）アップにも繋がります。「迷ったら具たくさんのお味噌汁！」を合言葉に、美味しく手軽に風邪予防を始めてみましょう。

11月24日は「いい（11）にほんしょく（24）」で和食の日！



乳幼児期は味覚がとても敏感で、大人の2～3倍も味を感じ取ると言われています。この時期に昆布やかつお節の天然の「うま味」を経験することは、豊かな味覚を育てるためにとても大切です。うま味がしっかり効いていると、塩分が控えめでも大満足の美味しさになります。保育園の給食でも、毎日丁寧にだしを取って、素材の味を活かした薄味を心がけています。

★合わせだしの取り方★【材料の目安：水1リットルに対し、昆布10g、かつお節20g】

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分ほど置いてから火にかけます。
- ②沸騰直前に昆布を取り出します。（煮すぎると雑味が出てしまいます。）
- ③沸騰したら火を止め、かつお節を入れます。
- ④1～2分おき、かつお節が沈んだら静かにザルで濾します。



昆布の「グルタミン酸」とかつお節の「イノシン酸」が合わさることで、旨味が何倍にも膨らみます！



きな粉フレンチトースト

材料（大人2人、子ども2人分）

食パン8枚切り・・・4枚
豆乳・・・150ml
きな粉・・・30g
砂糖・・・42g
バター・・・適量
粉糖・・・適量



- ①きな粉、砂糖を合わせ、少しずつ豆乳を入れて混ぜる。
- ②カットした食パンを①の液に浸す。
- ③フライパンにバターを入れて熱し、②のパンを焼く。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みで粉糖を振りかける。

卵不使用のフレンチトーストで、きな粉の栄養もたっぷりです！香ばしい香りが美味しさを引き立て、黒蜜やアイスを添えるとスイーツ感がアップしますね。お好きなパンでもお試しください。

