令和8年

11月予定献立表

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	3歳未満児 主食	副食	午後おやつ
2	月	牛乳 えびせん	ごはん	わかめラーメン　ギョーザ たたききゅうり　オレンジ	牛乳 たべっ子どうぶつ
4	水	ヨーグルト	食パン	鶏肉のマーマレード焼き れんこんサラダ　白菜スープ 減塩型抜きチーズ	牛乳 ひじきせんべい
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん	さばの竜田揚げ　5日はいいりんごの日 切干大根のお浸し たまねぎと油揚げの味噌汁　りんご	お茶 ☆コーン蒸しパン
6	金	牛乳 クラッカー	ごはん	いも煮　厚焼卵 ブロッコリーの昆布和え　みかん	いちごヨーグルト
7	土	お茶 せんべい	ごはん （中華丼）	中華丼　キャベツの胡麻サラダ バナナ	まめぴよ（いちご） おかき
9	月	牛乳 1才からのサッポロポテト	ごはん	カレイの煮付け ほうれん草のごま和え えのきとわかめの味噌汁　オレンジ	牛乳 源氏パイ
10	火	牛乳 ウエハース	おにぎり	鶏肉と大豆の甘辛揚げ キャベツのおかか和え スティックチーズ　バナナ	お茶 ☆じゃがバター
11	水	牛乳 おかき	ロールパン	鮭のチーズパン粉焼き　11日はチーズ、ラ・フランスの日 和風スパゲティ　ブロッコリー かぼちゃのスープ	ラ・フランスゼリー
12	木	ヨーグルト	ごはん （キーマカレー）	キーマカレー　バンサンスー　柿	牛乳 ミニフィッシュ
13	金	牛乳 クッキー	ごはん	野菜いっぱいすりみ揚げ 小松菜のお浸し　大根の味噌汁 みかん	牛乳 セサミラスク
14	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば　ウインナー わかめスープ	りんごジュース せんべい
16	月	牛乳 えびせん	食パン	ポトフ　大根ツナサラダ　オレンジ	牛乳 ウエハース
17	火	牛乳 ビスケット	ごはん	酢豚　豆腐シューマイ 春雨とにらのスープ　バナナ	国産みかんゼリー
18	水	ヨーグルト	ごはん	さばの味噌煮 いんげんの胡麻和え 豆腐となめこのすまし汁　りんご	お茶 ☆大学芋
19	木	牛乳 せんべい	ごはん	里芋コロッケ　19日は食育の日　季節の食材を味わおう ブロッコリーのコーン和え 干しずいきの味噌汁 型抜きチーズ	富山県産 お米のムース
20	金	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭の塩焼き　ひじきの炒り煮 白菜の味噌汁　みかん	牛乳 国産野菜のかりんとう
21	土	お茶 せんべい	豚丼	豚丼　コールスローサラダ　バナナ	まめぴよ（いちご） おかき
24	火	牛乳 1才からのサッポロポテト	（誕生会）	24日は和食の日 ひじきごはん　鶏肉のかりん揚げ ほうれん草のお浸し えのきの味噌汁　オレンジ	お茶 お米de国産 りんごのタルト
25	水	牛乳 ウエハース	ごはん	白身魚と野菜の味噌バター焼き さつまいもの甘煮　豆腐のすまし汁 小矢部産りんご	牛乳 せんべい
26	木	ヨーグルト	ロールパン	焼きそば　スティック野菜 わかめの中華スープ スティックチーズ	牛乳 ☆さつまいもの フルーツ和え
27	金	牛乳 おかき	ごはん	ひじき入り厚焼き卵 キャベツのごま酢和え いとこ煮　バナナ	牛乳 たい焼き
28	土	お茶 おかき	ごはん （ハヤシライス）	ハヤシライス　野菜サラダ オレンジ	りんごジュース せんべい
30	月	牛乳 クッキー	食パン	鮭フライ　千切りキャベツ コーンクリームスープ 型抜きチーズ	小矢部産りんご

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合（行事等）により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

給食だより

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理は食欲が増してきます。季節の食材を使って、盛り付けを考えたり、器を選んだりと、ちょっとした工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

≪食事のマナーについて考えてみましょう≫

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを伝えるには、まず子どもが食べる様子を見守り、大人がお手本を見せるようにしましょう。

食事の環境を整えよう

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。

食事のマナー（正しい姿勢で食べよう）

- 背すじをまっすぐ伸ばす。
- テーブルにひじをつけない。
- お茶碗やお椀は手に持つ。
- 両足を床につける。
- テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



おうちで作ってみましょう

さつまいものフルーツ和え

11月26日の献立

一見意外な組み合わせですが、さつまいもの甘みとフルーツの酸味が合っておいしい一品です。簡単な作り方で、親子でも楽しくクッキングができますよ。



《材料》４人分
- さつまいも・・・240g（中１本）
- 有塩バター・・・8g
- 砂糖・・・9g（大さじ１）
- りんご・・・60g（1/4個）
- パイン缶・・・50g(輪切り缶詰約１切)



《作り方》
① さつまいもは皮をむき、輪切りなど適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。
② ボールに①、バター、砂糖を加えてつぶす。
③ りんごは皮をむいていちょう切りに、パイン缶も大きさを合わせていちょう切りにする。
④ ②に③を加えて和える。
⑤ ラップに1人分を入れ、丸めて入り口をねじって茶巾絞りにする。
⑥ 器に盛り付けてできあがり。

※砂糖の代わりにパイン缶のシロップを使うと、硬さを調節しやすいですよ。

1日あたりの栄養価（月平均）

エネルギー：	3歳以上児	336kcal	3歳未満児	515kcal
たんぱく質：	3歳以上児	15.2g	3歳未満児	18.7g
食塩相当量：	3歳以上児	2.1g	3歳未満児	2g

小矢部市民生部こども家庭課