

市立保育所給食 11月分予定献立表

令和8年度 ＊行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主 食	副 食	午後のおやつ	
2	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（わかめ）、チンジャオロース、かぼちゃ甘煮、のりかつお	牛 乳、ふかし芋	ごはん
3	火			文化の日		
4	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、中華きゅうり	牛 乳、にんじんパンケーキ	ごはん
5	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、鮭ムニエル、おかか和え	ジュース、菓 子	ごはん
6	金	牛 乳、菓 子	食パン	にんじんスープ、鶏チリソース風、ピーンズサラダ、ジャム	麦 茶、チーズ焼きおにぎり	パ ン
7	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（だいこん）、肉豆腐、ツナ和え	牛 乳、菓 子	ごはん
9	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（たまご）、和風ドライカレー、れんこんサラダ	牛 乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
10	火	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、ひき肉信田巻き、ごま和え	ジョア、菓 子	ごはん
11	水	ヨーグルト		わかめうどん、ささみフリッター、ナムル	牛 乳、フレンチトースト	ごはん
12	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（ほうれんそう）、さば味噌煮、ひじき金平、トマト	牛 乳、菓 子	ごはん
13	金	牛 乳、菓 子	食パン	コーンスープ、メンチカツ、コロコロサラダ、ジャム	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	パ ン
14	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、すきやき風、花かつお和え	牛 乳、菓 子	ごはん
16	月	牛 乳、菓 子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	ミ ロ、クラッカーサンド	ごはん
17	火	牛 乳、果 物	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛 乳、菓 子	ごはん
18	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、みそマヨネーズ和え	牛 乳、いもち	ごはん
19	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（なめこ）、鮭ちゃんちゃん焼き、だいこんサラダ	牛 乳、菓 子	ごはん
20	金	牛 乳、菓 子	食パン	コンソメスープ、ミートボール煮、かみかみサラダ、ジャム	牛 乳、豆腐ドーナツ	パ ン
21	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（ごぼう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛 乳、菓 子	ごはん
23	月			勤労感謝の日		
24	火	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、煮しめ、納豆和え、トマト	牛 乳、菓 子	ごはん
25	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつまいも天ぷら、スティック野菜	牛 乳、かぼちゃ蒸しパン	ごはん
26	木	牛 乳、果 物	ごはん	味噌汁（かぶ）、麻婆豆腐、春雨和え	牛 乳、菓 子	ごはん
27	金	牛 乳、菓 子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、ぷるぷるボンチ	パ ン
28	土	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛 乳、菓 子	ごはん
30	月	牛 乳、菓 子	ごはん	味噌汁（きゃべつ）、みそ焼肉、ごま酢和え	牛 乳、フライドポテト	ごはん

❗ 気をつけよう！感染症 ❗

寒い季節になってきました。この時期はかぜやノロウイルスなどいろいろな感染症が増えてきます。これらの予防には、栄養を十分にとって、夜はぐっすり寝て、からだを疲れさせないようにしましょう。また、外から帰って来た後のうがい・手洗いは習慣にしたいですね。ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムでの消毒や食品の加熱（85℃・90秒以上）も効果があります。



予定献立表による摂取予定栄養量（11月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	519	21.8	15.3
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	426	20.9	17.2

楽しくおいしく♪おやつの時間

～ 子どものおやつは 小さな食事です ～

子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中です。おやつは3回の食事でとりきれなかった栄養を補ったり、遊びに疲れた体に休息を与える大切なものです。生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しいくつろぎの時間にしたいですね。

- 時間を決めて、規則正しく
不規則だと、偏食・ムラ食い・わがままを助長させます。次の食事に影響しない時間にしましょう。
- 栄養のバランスを考えて
おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質・カルシウム・ビタミンに富んだものを選びましょう。
- 量を決めて
袋ごと与えず、適量を皿に盛るようにしましょう。
- たっぷりの水分を
水分補給のために、牛乳や麦茶など、甘くない飲み物が良いでしょう。

