ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和8年 11月

実りの秋を迎え、さつまいもやきのこ、根菜類などのおいしい食材がたくさん出回る時期になりました。旬の食材を取り入れながら季節を感じ、温かい食事で体を整えながら元気に過ごせるような給食を作っていきます♪

月	火	水	木	金	土
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ごはん けんちん汁 焼きししゃも ごま酢和え	**文化の日**	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル くだもの	ごはん 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ なめこのみそ汁		きつねうどん おひたし
揚げパン		ほうれん草のキッシュ	フルーツあんみつ		♪お楽しみ♪
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
あんかけ焼きそば 付け合せ 焼き餃子 くだもの	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ 白菜スープ	ごはん きのこのかき揚げ 付け合せ わかめのすまし汁	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	ごはん 柳川風 レモン酢和え くだもの	きのこクリームスパゲティ れんこんサラダ
のりたまおにぎり	ごぼうかりんとう	ワンタンスープ	マロンケーキ	ごまだれ団子	♪お楽しみ♪
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
さつま芋の炊き込みご飯 酢の物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豆乳入り豚汁 ちくわの磯辺揚げ 和え物	パン さつま芋のシチュー ハムサラダ くだもの	ごはん 魚のごまみそ焼き なます えのきたけのすまし汁	白菜と豚肉のあんかけ丼 千草和え くだもの	ラーメン 即席漬け
ココアゼリー/菓子	焼き芋	わかめおにぎり	おさつポテチ	プリン	♪お楽しみ♪
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
勤労感謝の日	ごはん 魚のフライオーロラソース 付け合せ 華風スープ	パン ポークビーンズ ツナサラダ くだもの	ごはん 魚の塩焼き いそ煮 切干大根のみそ汁	芋ごはん 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	うどんすき おかか和え
	フルーツヨーグルト	じゃこ梅おにぎり	大学芋	チーズクッキー	♪お楽しみ♪
30	☆今オススメの果物は…柿☆				
ごはん いも煮 にしき和え くだもの	旬を迎えている果物は“柿”です。柿はビタミンCの量が果物の中でもトップクラス！ビタミンCは**みかんの約２倍**の量が含まれています。ビタミンCは免疫機能を強化し、**風邪やインフルエンザの予防**に役立つため、特に寒くなるこれからの季節には最適な果物です☆美味しい見分け方は、へたがきれいで、果肉との隙間がないもの。また、全体が色づいていて重みがあるものを選んでくださいね♪				
クラッカーサンド					

食べよう！カルシウム！！

“カルシウム”は、丈夫な**骨や歯を育てるのに欠かせない栄養素**です。しかし、**体の中では作られない**ので、食材から積極的に摂る必要があります。カルシウム不足だと、大人になって“骨粗しょう症”など、骨が折れやすくなる病気になる可能性も…

〇カルシウムを多く含む食材〇

- 牛乳・ヨーグルト・大豆
- 切干大根・しらす干し　など…

これから寒くなってくるので、お鍋やスープに入れるのもオススメです☆
体を温めながらしっかり食べて、カルシウムも摂っていきましょう♪

☆レシピ紹介☆ ～あんかけ焼きそば～

9日登場！

材　料（４人分）

- 焼きそば麺…３玉
- 豚肉…300ｇ
- しいたけ…２枚
- 人参…1/3
- もやし…1袋
- 白菜…2～3枚
- にら…２～３本
- ごま油…大さじ１
- 水…大さじ１
- 水…450ml
- ☆ しょうゆ…大さじ２
- ☆ 中華の素…小さじ２
- ☆ オイスターソース…大さじ1/2
- ☆ かたくり粉…大さじ２

作り方

① しいたけは薄切り、人参は短冊切り白菜は食べやすい大きさに切る
② フライパンにごま油を引いて豚肉を炒め、野菜を加えて炒める
③ 水を加え蓋をして、弱火で４分程蒸し焼きにする
④ 食材に火が通ったら焼きそば麺を加え、炒めながらほぐしていく
⑤ ☆をよく混ぜ合わせとろみがつくまで加熱したら完成！

麺は電子レンジで加熱しておくとほぐれやすいよ♪

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立)　◆なかよし献立　※かみかみ献立