11月の給食だより

2026年10月30日（金）清水保育園

日が暮れるのが一段と早くなり、肌に感じられる風も涼しさから冷たさに変わる中で少しずつ冬の訪れを感じる頃になりました。朝晩の冷え込みも強くなっていき、空気も乾燥するこの季節はウイルスが蔓延しやすい状態です。手洗いうがいを忘れず、生活リズムを整えながら栄養満点のご飯を食べて病気にならない強い体を作っていきましょう！！！



『魚の食育』を実施しました！

未利用魚と呼ばれる、本来はおいしいのに捨てられてしまう魚をメインにサブスクを展開している地元企業「フィシュル」のサービスを提供しているベンナーズさんとコラボして食育を実施することとなりました！
今回は「イラ」というお魚を持ってきていただき、お給食で提供しております。
みんなで腰骨を立てて命に感謝をして頂くことができた貴重な体験となりました♪

旬の魚一覧表

春
アサリ　ササエ　わかめ
メバル　コウイカ
ヤリイカ　カレイ　ヒラメ

夏
タコ　車エビ　シャコ
サバ　アオリイカ　アナゴ
アジ　キス　イサキ

秋
サンマ　しらさばふぐ
アカカマス　ウチワエビ
コロシロ　スズキ

冬
ブリ　とらふぐ　アワビ
のり　真カキ　サザエ

参考資料：福岡県漁連

お子さんにも大好評！定番の照り焼き

《材料》２人分
魚…120ｇ（２切れ）
しょうが…4ｇ（チューブでも可）
砂糖…小さじ1/2
本みりん…小さじ1/2
濃口醤油…小さじ１

《作り方》
①つけ汁（すりおろしたしょうが、砂糖、本みりん、濃口醤油を合わせておく
②魚をつけ汁につける
③フライパンで焼く

味付けをしている間に副菜の調理やほかの作業をすることができ、限られた時間を有効に使うことがます♪



令和8年11月 献立表 （本園）

日	曜	昼　食	朝のおやつ（未満児）	おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
2 16	月	発芽玄米ごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 清汁（白玉ふ・えのきたけ）	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク 焼きいも	牛乳 厚揚げ 脱脂粉乳	ウエハース7ｇFe 精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ごま油 白玉ふ さつまいも	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 乾ししいたけ えのきたけ 青ねぎ
17	火	発芽玄米ごはん 麻婆豆腐 チンゲンサイのスープ	牛乳 せんべい	牛乳 おからスコーン	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	せんべい 精白米 押麦 植物油 ごま油 三温糖 片栗粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾊﾞﾀｰ	にんじん 青ねぎ にんにく しょうが ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ缶
4 18	水	発芽玄米ごはん ポトフ（かぶ） ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ	牛乳 もも(缶)	お茶 キャロットごはん	牛乳 牛肉 ﾛｰｽﾊﾑ しらす干し	精白米 押麦 じゃがいも 三温糖 ごま油	もも缶 ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ にんじん かぶ ｾﾛﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しそ葉
5 19	木	発芽玄米ごはん かみかみバーグ ゆでブロッコリー キャロットスープ	牛乳 せんべい	スキムミルク バナナ ウエハースFe	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 植物油 ﾊﾟﾝ粉 ﾊﾞﾀｰ 小麦粉 ウエハース7ｇFe	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ﾊﾟｾﾘ ﾊﾞﾅﾅ
6 20	金	発芽玄米ごはん 魚の天火焼き 大豆のカレースープ	牛乳 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)	牛乳 源氏パイ	牛乳 魚 粉ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ ゆでだいず 油揚げ 豆乳	精白米 押麦 植物油 小麦粉 じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ ﾊﾞｲ菓子 片栗粉 揚げ油 三温糖 さつまいも	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶 たまねぎ ﾄﾏﾄ にんにく ﾊﾟｾﾘ にんじん しょうが れんこん 青ねぎ
7 21	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 三温糖 ｾﾞﾘｰ	たまねぎ にんじん
9 20	月	発芽玄米ごはん 魚のかば焼き風 にんじんの甘煮 さつま芋と蓮根の豆乳みそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク 黒糖豆乳ゼリー ウエハースFe	牛乳 魚 油揚げ 豆乳 脱脂粉乳 粉寒天 きな粉	せんべい 精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 三温糖 さつまいも 黒砂糖 ウエハース7ｇFe	しょうが にんじん れんこん 青ねぎ
10 24	火	発芽玄米ごはん がめ煮 清汁（かまぼこ）	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク チーズ入りホットケーキ	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ	ウエハース7ｇFe 精白米 押麦 さといも 植物油 三温糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	糸こんにゃく にんじん だいこん れんこん さやいんげん 乾ししいたけ えのきたけ
11	水	誕生会カレー キャベツとわかめの和え物 フルーツゼリー	牛乳 もも(缶)	牛乳 にんじんカップケーキ	牛乳 鶏もも ｶｯﾄわかめ 鶏卵 脱脂粉乳	精白米 玄米 じゃがいも皮なし 植物油 ｶﾚｰﾙｳ 三温糖 ごま油 ｾﾞﾘｰ 小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	もも缶 にんじん たまねぎ 冷凍ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 にんじん
25	水	発芽玄米ごはん とりのマーマレード焼き レタス ミネストローネスープ	牛乳 もも(缶)	スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳 鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ 脱脂粉乳 鶏卵	精白米 押麦 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ じゃがいも 植物油 小麦粉 三温糖 ﾊﾞﾀｰ	もも缶 しょうが ﾚﾀｽ ﾄﾏﾄ たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 冷凍ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ
12 26	木	発芽玄米ごはん 魚の彩り焼き（マヨネーズ入り） はくさいのみそ汁	牛乳 チーズ	お茶 こぎつねごはん	牛乳 ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 白身魚 塩わかめ 油揚げ	精白米 押麦 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 植物油 三温糖 いり白ごま	にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ はくさい えのきたけ 青ねぎ
13 27	金	発芽玄米ごはん 豚肉の生姜焼き 切干しだいこんのみそ汁（ｽｷﾑ入り）	牛乳 オレンジ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 豚肉 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 押麦 植物油 丸ﾎﾞｰﾛ	ｵﾚﾝｼﾞ しょうが たまねぎ にんじん 切干だいこん なす 青ねぎ
14 28	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 片栗粉 ｾﾞﾘｰ	たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん
30	火	発芽玄米ごはん だぶ ほうれん草とツナの和え物	牛乳 せんべい	スキムミルク おからスコーン	牛乳鶏肉 鶏卵 おから 脱脂粉乳 焼き豆腐 まぐろ油漬缶	せんべい 精白米 押麦 植物油 三温糖 片栗粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ﾊﾞﾀｰ 花麩 さといも	にんじん 糸こんにゃく ごぼう 乾ししいたけ ほうれんそう

★11/11（水）は誕生会となっております。

★都合によりメニューが変更になる場合があります。

★11/4（水）の芋掘り遠足に参加される方は、園からおやつの提供があります。

