令和8年11月　神栖市立保育所・こども園　献立表

日	曜	10時おやつ（未満児のみ）	昼食	3時おやつ（☆は1号認定児のおやつ喫食日）
2	月	野菜ジュース	ごはん　焼肉（豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、焼肉のタレ）　もやしときゅうりの甘酢和え（ごま）　白菜とえのき、人参の中華スープ	牛乳 パイ（源氏パイ）
3	火	文化の日		
4	水	りんごジュース	ごはん　さばの味噌煮　ブロッコリーと人参のごま和え　豆腐とほうれん草、ねぎ、人参のすまし汁　バナナ	牛乳 せんべい （ふんわり名人　きな粉）
5	木	ぶどうジュース	ごはん　焼き餃子　もやしとキャベツ、ツナのドレッシング和え（和風）　えのきともずく入り卵スープ　甘夏缶	☆ 牛乳 プリン
6	金	フルーツミックスジュース	ごはん　高野豆腐入り親子煮（高野豆腐、鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、えのき）　白菜のおかか和え　ほうれん草と大根、しめじの味噌汁　りんご缶	牛乳 パイ（オールレーズン）
9	月	野菜ジュース	ごはん　ポークカレー（豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、カレールー）チーズ　キャベツとコーンのサラダ（コールスロードレッシング）	牛乳 米粉タルト（りんご）
10	火	オレンジジュース	ごはん　カラフルマーボー豆腐（豆腐、豚ひき肉、ねぎ、人参、コーン、いんげん、ごま油）かぶときゅうりの甘酢和え　ちらし蒲鉾とチンゲン菜、玉ねぎの中華スープ	牛乳 蒸しさつまいも
11	水	りんごジュース	ごはん　鮭の塩焼き　ひじきの煮物（ひじき、人参、いんげん、油揚げ）　大根と小松菜、人参の味噌汁　みかん缶	牛乳 肉まん
12	木	ぶどうジュース	ごはん　大根と鶏肉のさっぱり煮（鶏肉、大根、玉ねぎ、いんげん、人参）　ほうれん草と人参のおかか和え（ごま）　じゃがいもとえのき、わかめの味噌汁　パイン缶	麦茶 ヨーグルト
13	金	フルーツミックスジュース	☆茨城県民の日メニュー☆ ごはん　神栖メンチ（ピーマン入りメンチカツ）・千切りキャベツ　きんぴらごぼう（ごぼう、人参、しらたき、油揚げ、いんげん）　小松菜とさつまいも、豆腐の味噌汁　お米のムース（メロンソース）	牛乳 ビスケット（マリービスケット）
16	月	野菜ジュース	豆腐ブレッド・いちごジャム　煮込みハンバーグ　ツナとレタス、きゅうり、トマトのサラダ（塩中華ドレッシング）　かぼちゃのポタージュスープ（かぼちゃ、クルトン）	☆ 麦茶 キッズケーキ
17	火	オレンジジュース	ごはん　肉じゃが（豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、いんげん、しらたき）　ほうれん草とコーンのおかかマヨ和え　白菜ともやし、あおさの味噌汁　りんご	牛乳 せんべい（ぽたぽた焼）
18	水	りんごジュース	わかめごはん　白身魚フライ・千切りキャベツ　ポテトサラダ（じゃがいも、きゅうり、人参、ツナ、卵抜きマヨネーズ）　ちらし蒲鉾とチンゲン菜、えのきの味噌汁　オレンジ	牛乳 お麩ラスク（きな粉）
19	木	ぶどうジュース	みそラーメン（中華麺、豚肉、もやし、キャベツ、ねぎ、人参、コーン、ごま油）　蒸しシューマイ　ほうれん草ともやし、人参のナムル（ごま油）　黄桃缶	牛乳 ビスケット（ビスコ）
20	金	フルーツミックスジュース	ごはん　じゃがいも入りチンジャオロース（豚肉、玉ねぎ、ピーマン、じゃがいも、ごま油）春雨サラダ（春雨、きゅうり、人参、ごま）　豆腐と小松菜、人参の中華スープ	麦茶 桃缶入りヨーグルト風 フルーチェ
23	月	勤労感謝の日		
24	火	オレンジジュース	ごはん　チキンカツレツのトマトソースがけ　大根とツナ、きゅうりのサラダ（卵不使用マヨネーズ）　ブロッコリーと人参、コーンのコンソメスープ　かき	牛乳 バウムクーヘン
25	水	りんごジュース	お弁当日 けんちん汁（鶏肉、じゃがいも、大根、人参、ごぼう、ねぎ）	☆ 牛乳 さつまいも入り蒸しパン
26	木	ぶどうジュース	ごはん　すき焼き風（豚肉、白菜、木綿豆腐、人参、しらたき、えのき）　きゅうりとわかめの甘酢和え　里芋と玉ねぎ、わかめの味噌汁　オレンジ	牛乳 せんべい（おっとっと）
27	金	フルーツミックスジュース	ごはん　めかじきと大根の角煮　ねばねば和え（納豆、もやし、チンゲン菜、人参、卵不使用マヨネーズ）　豚汁（豚肉、白菜、じゃがいも、人参、玉ねぎ）　バナナ	牛乳 コーンフレーク
30	月	野菜ジュース	ごはん　チキンカレー（鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、カレールー）ポークウインナー　コーンフレークサラダ（キャベツ、人参、きゅうり、コーンフレーク、コールスロードレッシング）	牛乳 せんべい （やわらかおかき　のり塩）

☆物資購入の都合により献立に変更が生じる場合があります☆



月間栄養価（一ヶ月あたりの平均）		
	未満児	以上児
エネルギー	488 kcal	520 kcal
たんぱく質総量	16.7 g	19.4 g
脂質	14.9 g	17.7 g
塩分	1.6 g	1.9 g

≪給食だより≫

朝晩の冷え込みが増し、秋から冬へと季節が移り変わる時期になりました。

11月13日は「茨城県民の日」です。茨城県には、れんこんや白菜、さつまいもなどおいしい農産物がたくさんあります。地元でとれる食材を給食に取り入れ、地域の恵みや旬のおいしさを子どもたちに伝えていきたいと思います。給食では、神栖メンチやさつまいも、県産のお米やメロンを使ったムースを提供します。ご家庭でも身近な食材を通して、地産地消について考えてみませんか。

