令和８年度　１１月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
2／月	ごはん 焼肉 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（小松菜　ふ） 麦茶	こめ／サラダ油／麩	豚モモ／糸けづり／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／ブロッコリー／きゅうり／人参／こまつな	源氏パイ しょうゆせんべい 牛乳 --- クラッカー 麦茶
4／水	ごはん チンジャオロースー 海藻サラダ 中華スープ 麦茶	こめ／かたくり粉／サラダ油／砂糖／すりごま（白）／ごま油／ホットケーキの素	豚モモ／ツナ／牛乳	人参／ピーマン／もやし／たけのこ（水煮）／きゅうり／干ひじき／わかめ／ねぎ／コーン／りんご	☆リンゴケーキ 牛乳 --- ヘム鉄入りえびせん 麦茶
5／木	ごはん 鶏肉とジャガイモの南蛮煮 大根のごまサラダ みそ汁（ちんげんさい　えのき） 麦茶	こめ／じゃがいも／しらたき／サラダ油／砂糖／すりごま（白）	鶏肉モモ／みそ／油揚げ	人参／ごぼう／グリンピース／大根／ちんげんさい／えのきたけ	☆混ぜ込みいなり 麦茶 --- たべっこどうぶつ 麦茶
6／金	ごはん 豆腐のグラタン ほうれん草のサラダ スープ（玉ねぎ　わかめ） 麦茶	こめ／サラダ油／薄力粉／有塩バター／エッグケア／お菓子	押豆腐／鶏ひき肉／牛乳／ピザ用チーズ／ツナ	玉ねぎ／人参／ほうれんそう／コーン／わかめ	ソフトせんべい ムーンライト 牛乳 --- 豆乳クッキー 麦茶
7／土	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ブロッコリーのサラダ ゼリー 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／ゼリー／クッキー／せんべい	豚モモ／牛乳／ツナ缶	玉ねぎ／人参／グリンピース／ブロッコリー／コーン	クッキー せんべい 麦茶 --- クッキー 麦茶
9／月	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め物 浅漬け みそ汁（もやし　ふ） 麦茶	こめ／サラダ油／エッグケア／ごま油／麩／パイシート／グラニュー糖	鶏肉モモ／みそ／牛乳	玉ねぎ／きゅうり／キャベツ／もやし	☆シュガースティックパイ 牛乳 --- クラッカー 麦茶
10／火	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） キャベツのサラダ 国産みかんゼリー 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／みかんゼリー／かたくり粉	豚モモ／牛乳／きな粉	玉ねぎ／人参／グリンピース／キャベツ／きゅうり／みかん缶	☆ミルクもち 麦茶 --- かぼちゃボーロ 麦茶
11／水	ごはん 鮭のパン粉焼き（乳児:カレイ） 切干大根のゴマサラダ けんちん汁 麦茶	こめ／パン粉／すりごま（白）／エッグケア／さといも／サラダ油	鮭／カレイ／みそ／鶏肉モモ／木綿豆腐／ツナ缶	切干しだいこん／きゅうり／人参／コーン／大根／ごぼう／ねぎ／塩昆布	☆ツナ昆布ごはん 麦茶 --- ヘム鉄入りえびせん 麦茶
12／木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ すまし汁（ふ　ちんげんさい） 麦茶	こめ／砂糖／すりごま（白）／サラダ油／やさいスティック／ビスコ	鶏肉モモ／みそ／ツナ／牛乳	ブロッコリー／きゅうり／人参／チンゲンサイ	やさいスティック ビスコ 牛乳 --- たべっこどうぶつ 麦茶
13／金	ごはん 豚丼の具 かぼちゃの含め煮 中華スープ 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／食パン	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／かぼちゃ／わかめ／コーン／いちごジャム	☆ジャムサンド 牛乳 --- 豆乳クッキー 麦茶
14／土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしときゅうりのドレッシング和え スープ（キャベツ　コーン） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／クッキー／せんべい	鶏肉モモ	マーマレード／もやし／きゅうり／キャベツ／コーン	クッキー せんべい 麦茶 --- せんべい 麦茶
16／月	ごはん みそ豚 かぼちゃサラダ スープ（わかめ　えのき） 麦茶	こめ／サラダ油／エッグケア	豚モモ／みそ	ねぎ／キャベツ／かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ／えのきたけ／わかめ	☆おにぎり 麦茶 --- クラッカー 麦茶
17／火	まめくらのパン ポークビーンズ ツナサラダ スープ（玉ねぎ　コーン） 麦茶	まめくらパン／じゃがいも／サラダ油／砂糖／エッグケア	大豆水煮／豚モモ／ツナ	玉ねぎ／人参／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／コーン	ベアビスケット ソフトせんべい 牛乳 --- かぼちゃボーロ 麦茶
18／水	ドライカレー キャベツのごま酢和え とろけるゼリー 麦茶	こめ／サラダ油／すりごま（白）／砂糖／ゼリー／ホットケーキの素	豚ひき肉／絹ごし豆腐／牛乳	トマト缶詰／人参／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／いちごジャム	お豆腐パン 牛乳 --- ヘム鉄入りえびせん 麦茶
19／木	バターロール ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーとコーンのサラダ スープ（小松菜　ベーコン） 麦茶	バターロール／かたくり粉／砂糖／じゃがいも／サラダ油／ホットケーキの素／バター	豚ひき肉／牛乳／ベーコン／ホイップクリーム	玉ねぎ／ブロッコリー／コーン／人参／小松菜	☆ココアのケーキ 牛乳 --- たべっこどうぶつ 麦茶

月平均栄養価（以上児）　エネルギー　507kcal、タンパク質　19.3ｇ、脂質　16.5ｇ、食塩相当量　1.4ｇ
月平均栄養価（未満児）　エネルギー　391kcal、タンパク質　14.8ｇ、脂質　12.9ｇ、食塩相当量　1.2ｇ

令和８年度　１１月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。
・平均栄養量が変わることがあります。
・都合により一部献立が変更になる場合があります。
・１Ｆクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ 午後 / 午前
20／金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 大根の塩昆布和え スープ（ちんげんさい　コーン） 麦茶	こめ／サラダ油／ホットケーキの素／砂糖	豚モモ／牛乳	キャベツ／大根／塩昆布／チンゲンサイ／コーン／レモン果汁／バナナ	★バナナスクエア 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
21／土	ごはん 豚肉の甘辛煮 大根の和風サラダ みそ汁（もやし　ねぎ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／クッキー／せんべい	豚モモ／みそ	玉ねぎ／ピーマン／大根／きゅうり／人参／ねぎ／もやし	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
24／火	ごはん ゆうあいカレー（ツナ） ひじきの炒り煮 みかん缶 麦茶	こめ／じゃがいも／有塩バター／薄力粉／しらたき／サラダ油／砂糖／すりごま（白）	ツナ／油揚げ／みそ	玉ねぎ／人参／干ひじき／グリンピース／みかん缶	★五平餅 麦茶 かぼちゃボーロ 麦茶
25／水	ごはん さつまいもコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ（玉ねぎ　えのき） 麦茶	こめ／さつまいも／サラダ油／薄力粉／パン粉／砂糖／食パン／エッグケア	豚ひき肉／しらす干し／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／えのきたけ	★しらすトースト 牛乳 ヘム鉄入りえびせん 麦茶
26／木	ごはん さばの味噌煮（乳児:カレイ） ほうれん草の納豆和え 豚汁 麦茶	こめ／砂糖／じゃがいも／サラダ油／ウエハース／コンソメリング	まさば／カレイ／みそ／挽きわり納豆／糸けづり／豚モモ／油揚げ／牛乳	生姜／ほうれんそう／人参／大根／ごぼう／ねぎ	カルテツウエハース やさいコンソメリング 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
27／金	うどん 鶏肉の照り焼き ひじきマヨサラダ すまし汁（ねぎ　かまぼこ） 麦茶	うどん／サラダ油／エッグケア／砂糖／麸／有塩バター／グラニュー糖	鶏肉モモ／干ひじき／ツナ缶／かまぼこ／牛乳	もやし／きゅうり／人参／ねぎ	★おふのラスク 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
28／土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の和え物 すまし汁（ふ　ねぎ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／麸／クッキー／せんべい	鶏肉モモ	大根／人参／キャベツ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
30／月	ごはん 松風焼き もやしのごま和え みそ汁（じゃがいも　玉ねぎ） 麦茶	こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／すりごま（白）／じゃがいも／さつまいも／ホットケーキの素／サラダ油	鶏ひき肉／みそ／ロースハム／牛乳	玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参	★さつまいも蒸しパン 牛乳 クラッカー 麦茶

今月の“旬”な～んだ？　【１１月】

このコーナーでは、毎月１つ旬の食材を紹介します。今月は**「さつまいも」**です。

★サツマイモの栄養素

サツマイモの主成分は炭水化物でその大半がデンプンです。他に食物繊維とビタミンCを多く含んでいます。
ビタミンCは水溶性で本来は調理による損失が大きい栄養素ですが、サツマイモの場合はデンプンに包まれているため流出しにくく、熱にも強いのが特徴です。
サツマイモの切り口から出る白い液体は「ヤラピン」という樹脂の一種で、腸の運動を促進する働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果でお腹の中をキレイにしてくれます。

＜サツマイモに含まれる栄養素とその働き＞

- 食物繊維→腸内環境の改善
- ビタミンC→コラーゲン生成
- カルシウム→歯や骨の維持
- クロロゲン酸→脂肪肝予防
- カリウム→むくみ防止
- アントシアニン→目の機能改善
- ヤラピン→老廃物の排出
- ビタミンＢ群→疲労回復



★サツマイモの保存方法

サツマイモは乾燥と低温に弱いので、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。
5度以下の環境になると低温障害を起こして黒く変色してしまうため、冷蔵庫には入れず室温で保存します。
寒い地域では、新聞紙に包んで発泡スチロールの箱に入れておくと良いでしょう。
サツマイモは洗うと保存性が低下します。保存期間は、土付きの状態で最大3ヶ月、すでに洗われているものだと1ヶ月ほどが目安です。

★サツマイモの美味しい食べ方

さつまいもは調理法で甘さ・食感が大きく変わり、特に焼き芋や蒸し調理は甘みを最大限に引き出せます。
甘く仕上げるコツは「低温（70℃前後）でじっくり火を通す（糖化が進み甘くなる（70℃前後）」「水にさらす（変色防止・揚げ物の焦げ防止）」、「保存は常温で（5℃以下で低温障害が起きるため冷蔵はNG）」です。