今月の給食目標 感謝の気持ちをもって食べましょう

2026年11月 給食だより(幼児)

堺市立こども園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん　豚肉のカレー風味煮 小松菜とツナの炒め物 みそ汁 321 / 17.5 / 5.2 ○精白米 ○豚肉　玉葱　にんじん ○小松菜　玉葱　ツナ缶（油漬） カーネルコーン ○白菜　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節 アップルトースト	～お知らせ～ 間食には牛乳が付きます。 おにぎりの日は、お茶になります。	**4** ごはん　鶏肉の中華炒め さつま芋の煮物　すまし汁 333 / 14.5 / 3.6 ○精白米 ○鶏肉　玉葱　チンゲン菜　土生姜 ○さつま芋　にんじん ○切麩　大根　ねぎ　昆布　削り節	**5** 秋のきのこハヤシライス 茹で野菜サラダ　ヨーグルト 533 / 23.3 / 17.6 ○精白米　豚肉　玉葱　じゃがいも にんじん　しめじ　エリンギ　セロリー チーズ　小麦粉　りんご トマトピューレ　ケチャップ　鶏がら ○キャベツ きゅうり にんじん マヨドレ ○ヨーグルト スノーボール	**6** ごはん　鶏肉の味噌風味焼き きんぴられんこん　すまし汁 フルーツ 377 / 19.4 / 6.8 ○精白米 ○鶏肉 ○れんこん　にんじん　ピーマン　白ごま ○豆腐　にんじん　みつば　昆布　削り節 ○柿 クレープ（ジャム）	**7** しょうゆ焼きそば　みそ汁 244 / 17.5 / 4.4 ○中華めん　豚肉　キャベツ　玉葱　もやし にんじん　にら ○じゃがいも　しめじ　ねぎ　昆布　削り節
9 ごはんと味付のり 豚肉とにらの炒め物 キャベツのじゃこ煮 そうめん入りみそ汁 332 / 18.7 / 3.6 ○精白米　味付のり ○豚肉　玉葱　にら　土生姜 ○キャベツ　にんじん　ちりめんじゃこ ○そうめん　生しいたけ　にんじん　ねぎ 昆布　削り節 ヨーグルトケーキ	**10** ごはん　鶏の粉豆腐からあげ 春雨の甘酢煮　里芋のみそ汁 378 / 20.4 / 8.8 ○精白米 ○鶏肉　土生姜　粉豆腐 ○はるさめ　きゅうり　にんじん ○里芋　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節 りんご蒸しパン	**11** とんとんうどん 小松菜の土佐煮　フルーツ 265 / 17.8 / 2.1 ○うどん　豚肉　干ししいたけ　玉葱 にんじん　ねぎ　昆布　削り節 ○小松菜　白菜　にんじん　花かつお ○みかん 焼きおにぎり	**12** いもごはん　焼魚 切干大根煮　みそ汁 375 / 18.9 / 11.1 ○精白米　さつま芋　黒ごま ○さば ○切干し大根　にんじん　うすあげ 三度豆 ○玉葱　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節 ミルクもち	**13** ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 チンゲン菜の塩こうじ炒め すまし汁 302 / 16.7 / 4.4 ○精白米 ○鶏肉　ケチャップ　片栗粉 ○チンゲン菜　玉葱　にんじん 塩こうじ（液体） ○ゆば　しめじ　ねぎ　昆布　削り節 ちんすこう	**14** 中華丼　スープ 295 / 14.4 / 5.0 ○精白米　豚肉　白菜　玉葱　にんじん たけのこ（水煮）　土生姜　片栗粉 ○豆腐　もやし　ねぎ　鶏がら
16 麦ごはんと味付のり 豚肉の生姜炒め 高野豆腐の含め煮　みそ汁 330 / 19.4 / 5.2 ○精白米　麦　味付のり ○豚肉　玉葱　土生姜 ○高野豆腐　玉葱　にんじん　みつば ○白菜　にんじん　ねぎ　昆布　削り節 スイートポテト	**17** ごはん　おでん　みそ汁 フルーツ 349 / 18.1 / 3.2 ○精白米 ○鶏肉（もも皮なし）　大根　じゃがいも にんじん　ちくわ ○もやし　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節 ○みかん ミルクケーキ	**18** パン　鮭フライ ひじきサラダ　すまし汁 388 / 22.0 / 15.3 ○ロールパン ○鮭　ケチャップ　豆乳　片栗粉　パン粉 ○ひじき　小松菜　にんじん カーネルコーン　マヨドレ ○切麩　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節 人参おにぎり	**19** ごはん　鶏肉の利休焼き 堺産水菜と厚揚げの煮物 秋のもりもり汁 フルーツ 食育の日 383 / 20.1 / 6.6 ○精白米　○鶏肉　白ごま ○水菜（堺産）　白菜　にんじん　厚揚げ ○里芋　さつま芋　しめじ　ねぎ　昆布 削り節 ○柿 パンケーキ	**20** 大豆入りキーマカレー チンゲン菜の洋風煮 ヨーグルト 397 / 17.4 / 5.3 ○精白米　豚肉赤身ミンチ 大豆（ひきわり）　玉葱　にんじん ピーマン　土生姜　にんにく　りんご 鶏がら　トマトピューレ　小麦粉 ○チンゲン菜　玉葱　にんじん ○ヨーグルト ロッククッキー	**21** きのこの和風スパゲティ すまし汁 270 / 14.6 / 9.1 ○スパゲティ　ツナ缶（油漬）　玉葱 にんじん　エリンギ　しめじ　小松菜 糸のり ○豆腐　大根　ねぎ　昆布　削り節
～お知らせ～ 鉄強化のメニュー 「大豆入りキーマカレー」 20日（金）	**24** 牛すき丼　みそ汁　フルーツ 370 / 13.5 / 8.7 ○精白米　牛肉　白菜　玉葱　にんじん 白ねぎ　糸こんにゃく　切麩 ○じゃがいも　干しわかめ　ねぎ　昆布 削り節 ○りんご	**25** ごはん　ポークビーンズ マカロニソテー　すまし汁 340 / 16.8 / 5.0 ○精白米 ○豚肉　大豆(ゆで)　玉葱　にんじん ケチャップ ○マカロニ　玉葱　にんじん　ピーマン ○大根　しめじ　青菜　昆布　削り節 ごぼう入りかき揚げ	**26** もみじごはん　鶏肉の旨煮 ほうれん草の煮浸し　みそ汁 312 / 20.8 / 4.3 ○精白米　鮭　土生姜 ○鶏肉　土生姜　片栗粉 ○ほうれん草　キャベツ　にんじん ○切麩　玉葱　ねぎ　昆布　削り節 ココアミルク蒸しパン	**27** ごはん　さわらのみそ煮 小松菜のごま風味煮 けんちん汁　フルーツ 389 / 19.9 / 7.7 ○精白米 ○本さわら　土生姜 ○小松菜　白菜　にんじん　白ごま ○豆腐　里芋　ごぼう　にんじん　ねぎ 昆布　削り節　○みかん サックリチーズスティック	**28** わかめラーメン じゃが芋と鶏肉の洋風煮 255 / 17.5 / 3.1 ○中華めん　豚肉　カーネルコーン 干しわかめ　キャベツ　もやし　にんじん ねぎ　鶏がら　土生姜 ○鶏肉　じゃがいも　玉葱　にんじん
30 ごはん　豚肉と大根の煮物 大豆の磯煮 さつま芋のみそ汁 339 / 17.4 / 3.4 ○精白米 ○豚肉　大根 ○ひじき　大豆(ゆで)　にんじん　三度豆 ○さつま芋　えのき茸　ねぎ　昆布 削り節 ふのラスク（かりんとう風）	☆給食・間食は行事などの都合により、献立日が変更になる場合があります。 数字は給食のみの栄養価です。　ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)　たんぱく質(g)　脂質(g) 公立こども園のこどもたちにアンケートを行い、人気のあったメニューを「リクエストメニュー」として実施します。 11月のリクエストメニューは・・・ クレープ（ジャム）（6日間食）、鮭フライ（18日給食）				