かわさきこども園献立カレンダー　　令和8年11月

予定献立です。入荷、食材の都合で変更になる場合があります。
※午前のおやつは、3歳未満のみです。

◆１１月２４日は「和食の日」

１１月２４日は、１１（いい）２（にほん）４（しょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食は、世界でも長寿食として注目されている健康

○だしについて

「だし」のうま味は、和食の基本となります。離乳食や幼児食の時期から自然なだしの旨味を味わうことで、子どもたちの味覚を育てます。給食では、当園オリジナルブレンドのだしやしいた

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳、菓子	3	4 牛乳、果物	5 牛乳、果物	6 牛乳、果物	7 牛乳、菓子
昼食	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ 白菜スープ	文化の日	ごはん けんちん汁 焼きしらしゃも ごま酢和え	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 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 もやしの和え物
午後	牛乳 学生お楽しみおやつ		牛乳 揚げないアゲパン	牛乳 大学芋	牛乳 フルーツあんみつ	菓子
午前	9 牛乳、菓子	10 牛乳、チーズ	11 牛乳、菓子	12	13 牛乳、菓子	14 牛乳、菓子
昼食	ごはん 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	ごはん 柳川風 レモン酢和え 果物	ごはん 魚フライオーロラソース 付け合せ 華風スープ	秋の遠足	ごはん 炒り豆腐 千草和え 果物	きのこクリームスパゲティ キャベツサラダ
午後	牛乳 ほうれん草キッシュ	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト		牛乳 かぼちゃのｽﾉｰﾎﾞｰﾙｸｯｷｰ	菓子
午前	16 牛乳、チーズ	17 牛乳、菓子	18 牛乳、菓子	19 牛乳、果物	20 牛乳、菓子	21 牛乳、菓子
昼食	パン さつま芋のシチュー ハムサラダ 果物	吹き寄せおこわ 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	ごはん 魚のごまみそ焼き なます えのきたけのすまし汁	ごはん マーボー豆腐 中華風サラダ 果物	ラーメン 即席漬け
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 アップルサンド	牛乳 焼き芋	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 ココアゼリー、ビスケット	菓子
午前	23	24 牛乳、果物	25 牛乳、菓子	26 牛乳、チーズ	27 牛乳、菓子	28 牛乳、菓子
昼食	勤労感謝の日	パン ポークビーンズ ツナサラダ 果物	芋ごはん 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	ごはん 魚の塩焼き いそ煮 切干大根のみそ汁	ごはん いも煮 にしき和え 果物	うどんすき おかか和え
午後		牛乳 じゃこ梅おにぎり	牛乳 チーズクッキー	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 きなこラスク	菓子
午前	30 牛乳、チーズ					
昼食	中華風大豆ごはん 春雨スープ 果物					
午後	牛乳 さつまいもケーキ					

○手軽なだしの取り方について

水出し昆布だし

水1リットルに昆布10gを入れて

冷蔵庫で一晩おく。

水出し煮干しだし

水1リットルに頭と腹わたを

とった煮干しを20g程度入れて

冷蔵庫で一晩おく。

入れるだけだし

・市販のだしパック

・干ししいたけ　戻し汁もお料理に活用！

予定平均栄養量（1食あたり）（3歳以上、主食込み）　エネルギー557kcal　たんぱく質24.2g　脂質13.3g　カルシウム348mg　鉄2.8mg　食塩