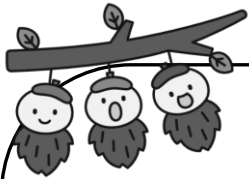


めぐみ幼稚園給食だより 2026年11月

日付	献立	きいろのたべもの ちからのもと	あかのたべもの からだをつくるもと	みどりのたべもの からだのちょうしをととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			カレーの香りが食欲をそそる、 カラッと香ばしい、 みんな大好きな唐揚げです♪
	とりのカレーからあげ		とりにく		
	もやしとわかめのナムル		わかめ	もやし	
	ちゅうかスープ	はるさめ		キャベツ、ねぎ、えのきだけ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (水)	ごはん	ごはん			豆腐の水分を絞っているの、 豆腐の味をぎゅっと濃く 感じられますよ◎
	とうふチャンプルー		とうふ、とりにく、かつおぶし	キャベツ、にんじん、たまねぎ	
	だいこんごまドレッシングサラダ	ごま		だいこん、にんじん、たまねぎ	
	みそしる	ふ		はくさい、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
5日 (木)	ごはん	ごはん			芋汁の中には、 収穫したさつまいもが ごろごろ入っています！ さつまいもの食物繊維が、 お腹の調子を整えてくれます◎
	しろみぎかなのやさいあんかけ		ホキ	にんじん、もやし、ぶなしめじ、ピーマン	
	ぶどうまめ		だいず		
	いもじる	さつまいも	ぶたにく	にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	ごはん	ごはん			お吸い物には、 冬瓜が入っています！ おつゆを吸った冬瓜は とろっとした食感に なっていますよ♪
	チキンソテー～オニオンソース～		とりにく	たまねぎ	
	じゃがいものあまからたまごとし	じゃがいも	たまご		
	おすいもの			とうがん、しいたけ、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	みそラーメン	ちゅうかめん、バター	ぶたにく	キャベツ、もやし、ねぎ、コーン	収穫してくれたコーンを バターで炒めました。 自分で、ラーメンの上に トッピングしてみてね！
	とうにゅうミルクのだいがくいもふう	さつまいも、ごま	とうにゅう		
	だいこんのおかかあえ		かつおぶし	だいこん、にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	とりにくのあまからどん	ごはん、ごま	とりにく	キャベツ	ひじきは、食物繊維や カルシウム、鉄分などを 含む、栄養たっぷりな海藻です。
	ひじきちゅうかサラダ		しらす、ひじき	もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ワンタンのかわ		コーン、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (水)	ごもくごはん	ごはん、こんにゃく	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ぶなしめじ	鶏肉やぶなしめじなどの いろいろな具材を ごはんにご混ぜ込んだ、 味わい豊かな五目ごはんです。
	サバのごまやき	ごま	サバ		
	やさしいため			キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	
	おすいもの		わかめ、あつあげ	もやし	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			鶏肉のチーズ焼きは初登場！ チーズのカルシウムは、 成長に欠かせない栄養素です。
	とりにくのチーズやき		とりにく、チーズ	レモンかじゅう	
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	やさいスープ	じゃがいも		たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (金)	りんごゼリー			りんご	甘酸っぱいりんごの つるんとしたゼリーです♪
16日 (月)	ごはん	ごはん			スクエアバーグには 豆腐が入っているので、 ふわっと柔らかく 仕上がっています◎
	スクエアバーグ～てりやきソース～		ぶたにく、とりにく、とうにゅう、とうふ	たまねぎ	
	はくさいのあますあえ			はくさい、にんじん、かいわれだいこん	
	おすいもの	ふ		だいこん、あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	ゆかりごはん	ごはん		しそ	みんなが収穫した さつまいもを使って、 教室で糸巾絞りに挑戦です！ 自分で作った糸巾絞りを 味わって食べましょう♪
	とりにくとだいこんのにも		とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ	
	むしさつまいも	さつまいも		もやし、ねぎ	
	みそしる		あぶらあげ	ほうじちゃ	
	おちゃ				
18日 (水)	さんしょくそぼろあんかけどん	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、あおな	土手煮の味噌には、 たんぱく質やビタミン、 ミネラルなどの栄養素が 入っています。
	やさいのどてに	さといも		だいこん、にんじん、ねぎ	
	ちゅうかスープ		あつあげ	はくさい、ぶなしめじ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
19日 (木)	ぶたにくとあきやさいのにこみうどん	うどん	ぶたにく	かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきだけ、ねぎ	豚肉の旨味と秋に美味しくなる 野菜の甘味が溶け込んだ、 心と体の温まるうどんです。
	ひじきとにんじんのたまごやき		たまご、とうふ、ひじき	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
20日 (金)	とうもろこしごはん	ごはん		コーン	年長さんが収穫してくれた とうもろこしが、 ごはんの中にごろごろと 混ざっています！
	しろみぎかなのさいきょうやき		ホキ		
	もやしのうめごまあえ	ごま		もやし、にんじん、うめ	
	おすいもの			キャベツ、えのきだけ、たまねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	

25日 (水)	ミルクロールパン	こむぎこ、マーガリン	ぎゅうにゅう		南瓜のコンソメ煮は初登場！ 南瓜のビタミンで 元気に過ごしましょう！
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	かぼちゃのコンソメに			かぼちゃ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
26日 (木)	ごはん	ごはん			お吸い物に入っている しいたけには、骨や歯の成長に 必要なビタミンDがたっぷりと 入っています！
	アジフライ	こむぎこ、パンこ	アジ		
	にんじんサラダ			にんじん、かいわれだいこん、レモンかじゅう	
	おすいもの	ふ		しいたけ、キャベツ	
27日 (金)	おちゃ			ほうじちゃ	発酵食品の塩麹で 鶏肉を漬け込むと、 身が柔らかくジューシーに 仕上がります♪
	ごはん	ごはん			
	とりのしおこうじやき		とりにく		
	きんぴらごぼう	ごま		ごぼう、にんじん	
★ 30日 (月)	みそしる		あぶらあげ	たまねぎ、なめこ	11月のお誕生日は、 高野豆腐の味噌煮で お祝いです！ デザートには、旬を迎えた 美味しいりんごが登場します♪
	おちゃ			ほうじちゃ	
	ごはん	ごはん			
	こうやどうふのみそに		こうやどうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ、にんじん、しそ	
	おすいもの			もやし、あおな、にんじん	
	りんご			りんご	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



七五三

～食べ物に込められた願い～

11月は、七五三を行う月です。
七五三というのは、3歳、5歳、7歳の節目に、
子どもたちの健康と成長を願って、家族みなでお参りする
日本の伝統行事です。
晴れ着を着てお参りしたり、記念撮影をしたり、お参りの後に
家族みなで食卓を囲んだりするのも、楽しみの一つです。

七五三のお祝いには、縁起の良い食べ物が登場します。

- ・千歳飴：長細い形には「これからも長く元気に育ってほしい」という願いが込められています。
- ・鯛：「めでたい」という言葉に通じることから、お祝いにぴったりなお魚です。
- ・赤飯、紅白なます：小豆やなますの赤色には、悪いものを追い払い、子どもたちの健康を願う意味があります。

昔の人たちも、食べ物にいろいろな願いを込めて、
子どもたちの成長をお祝いしてきたんですね。

七五三のお祝いをしながら、家族みなで「大きくなったね」と
成長を喜び、これからも元気いっぱい、
すくすく大きくなっていきましょう！

今月の給食はいかがでしたか。
ご意見・ご質問等ございましたら、
下記までご連絡ください！
kyusyoku@megumi.cc



☆今月のおすすめ食材☆

今月は『ごぼう』です！

ごぼうは一年中出回っていますが、美味しさの旬は
11～1月で、これからが美味しくなる季節です。
ごぼうの皮付近には、旨味や香りが集まっているので、
皮を剥き過ぎないことで、ごぼうの風味を楽しめます。

〈ごぼうの栄養〉

- ①食物繊維
水溶性と不溶性の2つの食物繊維を含みます。
腸に届くと、お腹の調子を整えてくれます。
- ②ポリフェノール
ごぼうの皮付近には強い抗酸化作用があります。
活性酸素の発生を抑えて、元気な体を保ってくれます。
- ③カリウム
体の中でナトリウムと水分のバランスを調整するのに
大切な栄養素です。

〈美味しいごぼうの選び方〉

- ①泥付きのもの。
- ②握ってみて、しなやかな弾力があるもの。
- ③太さが均一であるもの。
- ④まっすぐ伸びているもの。

〈ごぼうの保存方法〉

- ・泥付きごぼうの場合、丸のまま新聞紙で包み、風通しの良い
ところで常温保存する。
- ・下処理をする際、皮は軽くこそげる程度にする。
- ・ささがきにして、さっとゆでてから冷凍するのもよい。

給食では、11月19日（木）の「豚肉と秋野菜の煮込みうどん」、
11月27日（金）の「金平牛蒡」でごぼうが登場します♪





2026年度 11月アレルギー食材使用表



表示	特定原材料					
日付	卵	乳成分	小麦	甲殻類 (エビ・カニを含む)	くだもの	豚肉
4日(水)			味噌汁			
5日(木)						芋汁
6日(金)	じゃが芋の甘辛玉子とじ					
9日(月)		味噌ラーメン	味噌ラーメン			味噌ラーメン
10日(火)			中華スープ	ひじき中華サラダ		
12日(木)	スパゲティサラダ	鶏肉のチーズ焼き	スパゲティサラダ		鶏肉のチーズ焼き	
13日(金)					りんごゼリー	
16日(月)			お吸い物			スクエアバーグ
19日(木)	ひじきと人参の玉子焼き		豚肉と秋野菜の煮込みうどん			豚肉と秋野菜の煮込みうどん
20日(金)			中華スープ			
25日(水)		ミルクロールパン 牛乳	ミルクロールパン			
26日(木)			アジフライ お吸い物		人参サラダ	
30日(月)					りんご	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
※しらすは、エビ、カニが混ざる漁法で捕獲しています。
※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

★卵の補足

6日(金) : 卵抜きじゃが芋の甘辛煮を提供します。
12日(木) : マヨネーズ抜きのスパゲティサラダを提供します。
19日(木) : 豆腐と野菜の炒め物を提供します。

★乳成分の補足

9日(月) : バター抜きのコーンソテーを提供します。
12日(木) : チーズ抜きの鶏肉のソテーを提供します。
25日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
: お茶を提供します。

★小麦の補足

4日(水) : 麴抜きの味噌汁を提供します。
9日(月) : 米粉の麺の味噌ラーメンを提供します。
10日(火) : ワンタンの皮抜き中華スープを提供します。
12日(木) : スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。
16日(月) : 麴抜きのお吸い物を提供します。
19日(木) : 米粉の麺の豚肉と秋野菜の煮込みうどんを提供します。
25日(水) : ミルクロールパンの代替品をご持参ください。
26日(木) : 小麦抜き胡麻衣のアジフライを提供します。
: 麴抜きのお吸い物を提供します。

★くだものの補足

12日(木) : レモン果汁抜きの鶏肉のチーズ焼きを提供します。
13日(金) : りんごゼリーの代替品をご持参ください。
27日(金) : レモン果汁抜きの人参サラダを提供します。
30日(月) : りんごの代替品をご持参ください。

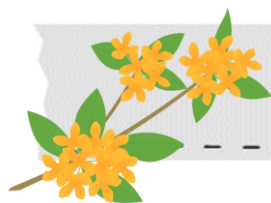
★豚肉の補足

5日(木) : 鶏肉の芋汁を提供します。
9日(月) : 鶏肉の味噌ラーメンを提供します。
16日(月) : 鶏肉のスクエアバーグを提供します。
19日(木) : 鶏肉と秋野菜の煮込みうどんを提供します。

★甲殻類の補足

10日(火) : しらす抜きのひじき中華サラダを提供します。





給食室おすすめレシピ



鶏の塩麴焼き

☆11月27日(金)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

鶏もも肉	300g	1枚
★塩麴	18g	大さじ1
★食塩	0.7g	ひとつまみ

作り方

1. 下準備

鶏もも肉の余分な脂や筋を取り除く。

鶏もも肉の厚みが均一になるよう厚い部分を開き、一口大に切る。

食品用ポリ袋に鶏もも肉と★を入れて揉み込み、30分程度冷蔵庫で漬け込む。

2. 焼く

フライパンに油（分量外）をひき、皮目を下にして鶏もも肉を焼く。

焼き色がついたら裏返して火を弱め、蓋をしてさらに焼く。

鶏もも肉の中心まで火が通ったら完成☆

～美味しく作るポイント～

肉を焼く前に、表面についている塩麴を軽く拭き取ると焦げつきにくくなります。

塩麴は焦げやすいので、中火で焼くことが大切です。



もやしとわかめのナムル

☆11月2日(月)提供☆

材料（大人2人・子ども2人）

カットわかめ	8.4g	
緑豆もやし	182.4g	
★薄口しょうゆ	7.8g	小さじ1と1/4
★三温糖	2.4g	小さじ1弱
★食塩	0.7g	ひとつまみ
★ごま油	2.6g	小さじ2/3

作り方

1. 下準備

カットわかめを水（分量外）に浸して戻す。

2. ゆでる

鍋に湯を沸かし、緑豆もやしをゆでる。

火が通ったらザルにあげ、しっかりと水気を切って冷ます。

3. 和える

ボウルに★を合わせる。

水気を切ったわかめともやしを★の入ったボウルに入れ、

全体をよく和えたら完成☆



～美味しく作るポイント～

もやしのシャキシャキ食感が残るように、ゆですぎないことがポイントです。

全体を和えた後に冷蔵庫で冷やすと、味がなじんでおいしく食べられます♪