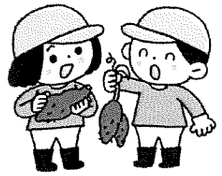
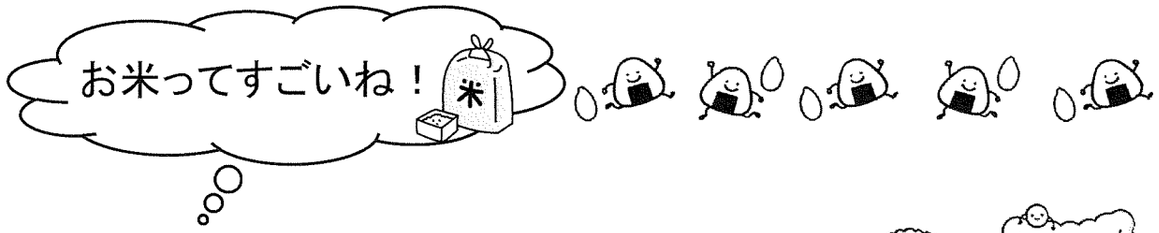
11月ぱくぱくだより

あおばこども園
2026（令和8）年給食だより

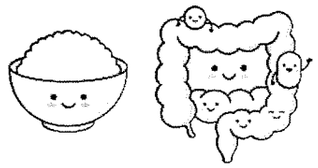
朝晩のひんやりとした空気に秋らしさが感じられます。日中の暖かく気持ちの良い気候の下で、子どもたちは活発に遊んでいますよ。落ち葉や木の実拾いができることを楽しみにしています。

こども園では、菜園でできた野菜を使って収穫祭をしますよ。園庭で大きなお鍋いっぱいの豚汁を作ります。





お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「難消化でんぷん」といい、大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子がよくなります。毎日のご飯がそのまま「腸活」につながります。



材　料	分量（4人分）
スパゲティー	160ｇ
オリーブ油	大さじ1/2
ベーコン	80ｇ
人参	48ｇ
玉ねぎ	64ｇ
しいたけ	28ｇ
ホールコーン	24ｇ
クリームコーン	120ｇ
ほうれん草	48ｇ
コンソメ	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	カップ1/2

✿作り方✿

① パスタは茹でておく。
② ベーコンは1㎝幅に切り、玉ねぎ・しいたけはスライスし、人参はせん切りにして茹でておく。
③ ほうれん草は茹でて、2㎝幅くらいに切る。
④ ベーコン・玉ねぎ・しいたけを炒めて人参を加え、弱火にしてコンソメ・コーン・牛乳・クリームコーン・塩・こしょうで味を整える。
⑤ ④パスタを入れて絡め、ほうれん草を加える。

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
2	月	チーズカナッペ	鶏肉の塩焼き、茹で野菜、かぼちゃの煮付、すまし汁	中華風おこわ
4	水	シュガーラスク	ムニエル、スパゲティーソテー、人参の甘煮、バナナ	さつまいも入り まんじゅう
5	木	マカロニの あべかわ風	おでん、ブロッコリーの浸し、オレンジ	ちんすこう
6	金	グレープ寒	豚汁、しらすと小松菜の和え物、バナナ	フレンチトースト
7	土	市販菓子	炒めビーフン、かえりの佃煮、オレンジ	
9	月	黒糖蒸しパン	さばの味噌煮、ほうれん草のごま和え、粉ふきいも、バナナ	オレンジババロア
10	火	きな粉ラスク	コーンクリームスパゲティ、茹でブロッコリー、みかん	ココアボール
11	水	青のりポテト	白身魚のゆかり天ぷら、キャベツのレモン酢あえ、バナナ	しょうゆ焼きそば
12	木	りんご寒	うずみ、ほうれん草と春雨のサラダ、オレンジ	洋風おこし
13	金	セサミパイ	プルコギ、さつまいもの甘煮、バナナ	防災食：おにぎり
14	土	市販菓子	八宝菜、小松菜の浸し、オレンジ	
16	月	ふかし芋	魚のチーズ焼き、じゃがいものきんぴら、茹でブロッコリー、みかん	ヨーグルト入り ドーナツ
17	火	ジャムサンド	れんこんのふわふわボール、ごま酢和え、バナナ	ほうれん草の チャーハン
18	水	蒸しパン	焼魚、白和え、さつまいもの煮付、みそ汁	豆乳レアケーキ
19	木	あられ麩	ささ身のピカタ、小松菜とひじきの和え物、人参の甘煮、オレンジ	大学いも
20	金	オレンジ寒	カレー、ナムル、バナナ	パインケーキ
21	土	市販菓子	焼き豆腐の含め煮、大根の即席漬け、オレンジ	
24	火	クラッカー ジャムサンド	ハンバーグきのこソースかけ、ブロッコリーの浸し、コンソメスープ	マーラカオ
25	水	シュガーパイ	魚のから揚げ、れんこんのきんぴら、小松菜のごま和え、オレンジ	豚まん
26	木	麩のラスク	野菜のあんかけうどん、焼きポテト、バナナ	カルピスゼリー
27	金	ぱりんこ	**♦お楽しみ献立♦さつまいもご飯、トンカツ、茹で野菜 ひじきの煮付、みかん**	米粉のガトーショコラ
28	土	市販菓子	肉じゃが、小松菜の浸し、オレンジ	
30	月	スティックパン	中華そば、短冊サラダ、バナナ	ほうれん草のケーキ