

11月 献立表



令和8年11月発行
こくふ子ども園

	2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	7日（土）
	五目うどん （うどん、鶏肉、玉葱、葱 人参、椎茸、油揚げ、醤油 塩、みりん、いりこ） **南瓜サラダ** （南瓜、きゅうり、こしょう じゃが芋、ウインナー、塩 マヨネーズ） **果物**	文化の日 	**ハヤシライス** （米、豚肉、玉葱、人参 しめじ、グリーンピース にんにく、油、ハヤシルウ） **ブロッコリーのごま和え** （もやし、ブロッコリー 人参、ごま、醤油） **果物**	**ごはん** **豚肉と野菜の炒め物** （豚肉、キャベツ、人参 ピーマン、玉葱、もやし にんにく、ごま油、醤油 みりん、酒、砂糖） **切干大根のナムル** （切干大根、人参、小松菜 ハム、ごま油、醤油、砂糖） **豆腐のすまし汁** （豆腐、玉葱、人参、葱 えのき、醤油、塩、いりこ）	**ごはん** **バトウフライ** （バトウ、塩、こしょう パン粉、天ぷら粉、油） **★元気サラダ** （キャベツ、きゅうり トマト、人参、ハム、砂糖 コーン、刻み昆布、酢、塩 かつお節、こしょう、油） **えのきのスープ** （えのき、もやし、人参 わかめ、鶏がらだし）	**野菜たっぷりそぼろ丼** （米、豚ミンチ、人参 玉葱、ひじき、いんげん ごま、にんにく、生姜 砂糖、酒、醤油、みりん） **もやしのスープ** （もやし、玉葱、しめじ 人参、わかめ、鶏がらだし） **果物**
おやつ	**わかめおにぎり** （米、炊き込みわかめの素） **牛乳**		**じゃこトースト** （食パン、しらす、チーズ マヨネーズ、コーン あおさ）　**牛乳**	**アップルパイ** （パイ生地、りんご、砂糖 レモン汁）　**牛乳**	**みかんヨーグルト** （みかん、ヨーグルト 砂糖） **牛乳**	**菓子**  **牛乳**
	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）七五三参り	14日（土）
	ごはん **豆腐のそぼろあんかけ** （豆腐、鶏ミンチ、人参 チンゲン菜、しめじ、生姜 コーン、鶏がらだし、酒 ごま油、片栗粉） **小松菜のおかか和え** （小松菜、人参、かつお節 醤油） **あさりのみそ汁** （あさり、大根、玉葱、みそ 人参、いりこ、わかめ）	**ごはん** **魚のみそ煮**  （サバ、みそ、酒、みりん 砂糖、生姜、醤油、片栗粉） **もやしのゆかり和え** （もやし、きゅうり、人参 ゆかり粉） **わかめのすまし汁** （わかめ、玉葱、人参、塩 椎茸、醤油、いりこ）	**ごはん** **鶏の唐揚げ** （鶏肉、醤油、生姜、油 片栗粉、酒、にんにく、塩） **ひじきの和風サラダ** （ひじき、きゅうり、人参 ツナ、ごま、マヨネーズ 醤油） **春雨とにらのスープ** （春雨、にら、玉葱、人参 鶏がらだし）	**ちゃんぽん** （中華麺、豚肉、玉葱、葱 キャベツ、もやし、人参 かまぼこ、醤油、ごま油 鶏がらだし、こしょう にんにく） **じゃが芋のそぼろ煮** （じゃが芋、鶏ミンチ グリーンピース、人参 砂糖、醤油） **果物**	**赤飯**  （米、もち米 小豆、ごま塩） **おでん** （大根、人参、里芋、竹輪 鶏がらだし、醤油、結び昆布 鶏肉、がんもどき） **えのきと花麩のすまし汁** （えのき、玉葱、人参、葱 麩、わかめ、いりこ、塩 薄口醤油） **果物**	**炊き込みごはん** （米、人参、しめじ、鶏肉 油揚げ、ごぼう、薄口醤油） **豆腐のみそ汁** （豆腐、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ） **果物**
おやつ	**しらすと葱の和風ピザ** （ピザ生地、しらす、葱 チーズ、マヨネーズ、醤油） **牛乳**	**パインケーキ** （ミックス粉、砂糖、バター 牛乳、パイン、スキムミルク） **牛乳**	**水ようかん** （寒天、砂糖、あんこ、塩 くず粉）　**牛乳**	**さつま芋ごはんの** **おにぎり** （米、さつま芋、薄口醤油 ごま）　**牛乳**	**牛乳寒いちごソース** （牛乳、砂糖、寒天 いちごソース）**クラッカー**	**菓子**  **牛乳**
	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）誕生日会	20日（金）	21日（土）
	ごはん **魚の塩焼き** （鮭、塩、酒） **さつま芋の** **ホクホクサラダ** （さつま芋、きゅうり、塩 ハム、人参、マヨネーズ こしょう、チーズ） **しめじのみそ汁** （しめじ、玉葱、人参、葱 いりこ、みそ） **果物**	**ごはん** **厚揚げのチャンプルー風** （厚揚げ、豚肉、人参、にら 玉葱、もやし、干し椎茸 ごま油、醤油、鶏がらだし） **キャベツの昆布和え** （キャベツ、人参、塩昆布 きゅうり、醤油） **あさりのスープ** （あさり、人参、玉葱 ブロッコリー、コーン 鶏がらだし）	**ごはん** **鶏のねぎみそ焼き** （鶏肉、みそ、砂糖、酒 みりん、白葱） **ほうれん草の** **おかか和え** （ほうれん草、もやし 人参、かつお節、醤油） **白菜のすまし汁** （白菜、えのき、大根 人参、いりこ、塩、醤油）	**ごはん** **豆腐ハンバーグ** （豆腐、豚ミンチ、玉葱 ひじき、パン粉、こしょう 塩、ケチャップ、牛乳） **菜果サラダ** （キャベツ、きゅうり、塩 みかん、レーズン、油、酢 こしょう、砂糖） **わかめスープ** （わかめ、人参、玉葱 しめじ、コンソメ） **果物**	**塩焼きそば** （焼きそば麺、油、人参 ピーマン、玉葱、豚肉 こしょう、にんにく 鶏がらだし、刻みのり キャベツ、桜エビ） **あさりのしぐれ煮** （あさり、生姜、醤油 酒、みりん、砂糖） **ポテトスープ** （じゃが芋、玉葱、人参 しめじ、パセリ、コンソメ） **果物**	**スタミナ納豆丼** （米、豚ミンチ、葱、ごま ひきわり納豆、にんにく、酒 生姜、砂糖、ごま油、醤油） **コンソメスープ** （キャベツ、人参、もやし わかめ、コンソメ） **果物**
おやつ	**りんご蒸しパン** （ミックス粉、砂糖、油 りんご、牛乳）　**牛乳**	**サンドイッチ** （食パン、ツナ、コーン マヨネーズ）　**牛乳**	**大学芋** （さつま芋、ごま、砂糖 油、醤油、みりん）　**牛乳**	**プリンアラモード** （やわらかプリンの素、牛乳 ホイップクリーム、スターシュガー いちごソース）**豆乳ウエハース**	**菜飯おにぎり** （米、菜飯の素） **牛乳**	**菓子**  **牛乳**
	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）
	勤労感謝の日 	**ごはん** **揚げ出し豆腐** （豆腐、片栗粉、葱、油 かつお節、醤油、みりん） **もやしの磯和え** （もやし、きゅうり、人参 もみのり、醤油） **豚汁** （ごぼう、大根、人参、葱 玉葱、さつま芋、豚肉、みそ いりこ ）	**中華丼** （米、豚肉、筍、人参、生姜 キャベツ、ごま油、にんにく ピーマン、片栗粉、玉葱、塩 鶏がらだし、醤油、干し椎茸） **ブロッコリーの** **コーン和え** （ブロッコリー、コーン 人参、醤油） **春雨スープ** （春雨、人参、もやし、玉葱 にら、鶏がらだし）	**ごはん** **コーンフレーク焼き** （鶏肉、にんにく、生姜、醤油 コーンフレーク、マヨネーズ） **スパゲティサラダ** （スパゲティ、きゅうり 塩、チーズ、ハム、人参 オリーブオイル） **けんちん汁** （鶏肉、大根、人参、里芋 ごぼう、油揚げ、葱、油、塩 醤油、みりん、いりこ、酒） **果物**	**ごはん** **魚の幽庵焼き** （さわら、ゆず、醤油 酒、みりん、砂糖） **ほうれん草の納豆和え** （ほうれん草、人参、醤油 ひきわり納豆、キャベツ かつお節） **白菜のみそ汁** （白菜、人参、さつま芋 葱、みそ、いりこ）	**炊き込みピラフ** （米、玉葱、人参、コーン グリーンピース、コンソメ 塩、こしょう、マーガリン ウインナー） **野菜スープ** （じゃが芋、玉葱、人参 葱、鶏がらだし） **果物**
おやつ		**マカロニ安倍川** （マカロニ、きな粉、塩 砂糖）　**牛乳**	**ほうれん草蒸しパン** （ミックス粉、チーズ、牛乳 裏ごしほうれん草）**牛乳**	**ごまトースト** （食パン、マーガリン ごま、グラニュー糖）**牛乳**	**マスカットゼリー** （マスカットゼリーの素 みかん）　**牛乳**	**菓子**  **牛乳**
	30日（月）					
	ごはん **炒り豆腐** （豆腐、鶏ミンチ、干し椎茸 人参、竹輪、玉葱、砂糖、油 醤油、グリーンピース） **ひじきのナムル** （もやし、ひじき、人参 きゅうり、ごま油、醤油 酢、砂糖） **オニオンスープ** （玉葱、人参、えのき、葱 鶏がらだし）					
おやつ	**黒糖まんじゅう** （小麦粉、黒糖、酒、B.P あんこ）　**牛乳**					

11月24日は和食の日です

秋は「実り」の季節といわれ、来年の豊作を祈る祭りや行事が盛んに行われる季節でもあります。和食文化について認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて11月24日を『1（い）1（い）24（にほんしょく）』という語呂合わせから一般社団法人　和食文化国民会議によって「和食」の日として制定されました。また、出汁素材として古くから日本人の食生活を支えてきた”かつお節”に着目し、同じ11月24日を『1（い）1（い）2（ふ）4（し）』＝「かつお節の日」ともされています。

秋の食材を「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさやしぜんの恵みへの感謝の気持ちがはぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。



いただきますごちそうさま参照

3歳未満児のみ午前のおやつ（牛乳１００ｍｌ）があります。 行事、材料の都合により献立を一部変更することがあります。
マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。

★印は新メニューです