

# １１月の献立表



令和 8年11月　みなと子ども園

| 2(月) | 3(火) | 4(水) | 5(木) | 6(金) | 7(土) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ご飯・鶏肉のマーマレード煮**<br>**さつま芋のサラダ・キャベツスープ**<br>☆ 米<br>☆ 鶏肉 マーマレード 酒 醤油 にんにく<br>☆ さつま芋 人参 いんげん 醤油 ごま 三温糖 塩<br>☆ キャベツ 人参 玉葱 コンソメ 塩 醤油 パセリ<br>**カルピス蒸しパン・牛乳**<br>☆ ミックス粉 カルピス レーズン 牛乳 スキムミルク<br>☆ 牛乳 | 文化の日<br> | **ドライカレー・キャベツの塩っぺ和え**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 合挽肉 玉葱 人参 レーズン カレールウ 油 醤油 にんにく<br>☆ キャベツ きゅうり 塩昆布 醤油<br>**ヨーグルト和え・豆乳ウエハース**<br>☆ ヨーグルト みかん 白桃 黄桃 三温糖<br>☆ 豆乳ウエハース | **和風スパゲティ・小松菜のナムル**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ スパゲティ ベーコン あさり水煮 人参 椎茸 しめじ ピーマン 玉葱 塩 醤油 バター かつお節 こしょう<br>☆ 小松菜 もやし 人参 ごま油 醤油 酢 ごま 三温糖<br>**ゆかりおにぎり・牛乳**<br>☆ 米 ゆかり粉<br>☆ 牛乳 | **ご飯・魚の生姜煮・わかめの酢の物**<br>**豆腐の味噌汁**<br>☆ 米<br>☆ さば 生姜 三温糖 醤油 酒<br>☆ わかめ きゅうり 人参 しらす干し みかん 三温糖 酢 醤油<br>☆ 豆腐 玉葱 人参 えのき 葱 味噌 かつおだし<br>**ごまトースト・牛乳**<br>☆ 食パン マーガリン グラニュー糖 ごま<br>☆ 牛乳 | **鶏肉とごぼうのピラフ・ポテトスープ**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 鶏肉 人参 ごぼう コーン コンソメ バター 塩 こしょう 醤油<br>☆ 玉葱 人参 じゃが芋 チンゲン菜 鶏がらだし 塩 醤油<br>**菓子・牛乳**<br>☆ クッキー<br>☆ 牛乳 |
| **9(月)** | **10(火)** | **11(水)** | **12(木)** | **13(金) 七五三** | **14(土)** |
| **ご飯・厚揚げの中華煮・切干大根の梅和え**<br>**わかめのスープ**<br>☆ 米<br>☆ 厚揚げ キャベツ もやし 鶏肉 人参 油 酒 チンゲン菜 醤油 片栗粉 ごま油 鶏がらだし<br>☆ 切干大根 きゅうり 人参 梅干し 醤油 三温糖<br>☆ あさり水煮 人参 玉葱 わかめ 鶏がらだし 塩<br>**バナナパイ・牛乳**<br>☆ パイ皮 バナナ レーズン グラニュー糖<br>☆ 牛乳 | **秋の香ご飯**<br>**ほうれん草のおかか和え・豚汁**<br>☆ 米 鶏肉 人参 しめじ さつま芋 しらす干し 薄口醤油<br>☆ もやし ほうれん草 人参 かつお節 醤油<br>☆ 豚肉 人参 白菜 玉葱 大根 油揚げ 葱 かつおだし 味噌<br>**牛乳寒ブルーベリーソース・豆乳ウエハース**<br>☆ 牛乳 寒天 三温糖 ブルーベリージャム<br>☆ 豆乳ウエハース | **焼きそば・ひじきの華風和え**<br>**えのきの味噌汁**<br>☆ 焼きそば麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン 油 青のり 焼きそばソース 塩 かつお節 こしょう<br>☆ ひじき きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 味噌 醤油<br>☆ えのき 人参 玉葱 葱 かつおだし 味噌<br>**きつねおにぎり・牛乳**<br>☆ 米 油揚げ 三温糖 醤油 ごま<br>☆ 牛乳 | **ご飯・グリルチキン**<br>**ごぼうサラダ・豆乳スープ**<br>☆ 米<br>☆ 鶏肉 塩 こしょう にんにく トマト<br>☆ ごぼう きゅうり 人参 コーン マヨネーズ 味噌<br>☆ 玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 塩 コンソメ 豆乳<br>**フライドポテト・牛乳**<br>☆ フライドポテト 油 塩 青のり<br>☆ 牛乳 | **赤飯・おでん**<br>**即席漬け**<br>☆ もち米 あずき ごま塩ふりかけ 三温糖<br>☆ 鶏肉 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 竹輪 がんもどき 醤油 鶏がらだし<br>☆ キャベツ 人参 きゅうり 醤油 塩<br>**豆乳入りココアケーキ・牛乳**<br>☆ ココア ミックス粉 豆乳 油 三温糖<br>☆ 牛乳 | **エビピラフ・もやしスープ**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 えび 人参 玉葱 コーン 塩 こしょう コンソメ マヨネーズ<br>☆ もやし 玉葱 コーン 人参 塩 パセリ コンソメ<br>**菓子・牛乳**<br>☆ 甘辛せんべい<br>☆ 牛乳 |
| **16(月)** | **17(火) お魚教室** | **18(水) 誕生会** | **19(木)** | **20(金)** | **21(土)** |
| **ご飯・豚肉の生姜焼き・小松菜の磯辺和え**<br>**あさりのスープ**<br>☆ 米<br>☆ 豚肉 生姜 醤油 みりん 油 玉葱 キャベツ<br>☆ 小松菜 もやし 人参 のり 醤油<br>☆ 人参 玉葱 椎茸 あさり水煮 塩 醤油 鶏がらだし 葱<br>**豆腐まんじゅう・牛乳**<br>☆ 豆腐 ミックス粉 こしあん<br>☆ 牛乳 | **ご飯・魚の塩焼き・金平ごぼう**<br>**麩のすまし汁・果物(バナナ)**<br>☆ 米<br>☆ たい 塩<br>☆ ごぼう 人参 こんにゃく ごま 三温糖 醤油 ごま油<br>☆ 麩 玉葱 人参 えのき 葱 かつおだし 醤油 塩<br>**ジャムサンド・牛乳**<br>☆ 食パン いちごジャム<br>☆ 牛乳 | **ご飯・豆腐の五目あんかけ・春雨の酢の物**<br>**白菜の味噌汁**<br>☆ 米<br>☆ 豆腐 椎茸 鶏肉 玉葱 人参 三温糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 いんげん<br>☆ 春雨 きゅうり シーチキン 人参 酢 醤油 三温糖<br>☆ 白菜 しめじ 人参 わかめ 葱 かつおだし 味噌<br>**モンブラン**<br>☆ 卵 小麦粉 グラニュー糖 バター ホイップクリーム さつま芋 栗 | **ラーメン・♥切干大根とほうれん草のサラダ**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 中華麺 焼き豚 にんにく 玉葱 キャベツ 人参 コーン 生姜 葱 ごま油 鶏がらだし かつおだし 塩 醤油 こしょう<br>☆ 切干大根 ほうれん草 水菜 油揚げ マヨネーズ 酢 三温糖 塩 スキムミルク かつお節<br>**チーズおにぎり・牛乳**<br>☆ 米 チーズ かつお節 醤油 みりん<br>☆ 牛乳 | **ご飯・♥やみつきチキン**<br>**白菜の煮浸し・ニラスープ**<br>☆ 米<br>☆ 鶏肉 ケチャップ 三温糖 みりん 醤油 にんにく マヨネーズ 塩 こしょう パセリ<br>☆ 白菜 人参 しらす干し 醤油 みりん<br>☆ 人参 えのき 玉葱 ニラ 鶏がらだし 塩 醤油<br>**じゃが丸くん・牛乳**<br>☆ じゃが芋 片栗粉 バター 味付けのり 塩<br>☆ 牛乳 | **鮭わかめご飯・具たくさん汁**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 鮭わかめ<br>☆ 南瓜 玉葱 人参 油揚げ えのき 塩 醤油 鶏がらだし チンゲン菜<br>**菓子・牛乳**<br>☆ ビスケット<br>☆ 牛乳 |
| **23(月)** | **24(火)** | **25(水) 福島県フェス** | **26(木)** | **27(金)** | **28(土)** |
| 勤労感謝の日<br> | **スタミナ納豆丼・春雨のスープ**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 納豆 醤油 鶏挽肉 にんにく 生姜 ごま油 葱 酒 三温糖<br>☆ 春雨 玉葱 人参 えのき わかめ 醤油 塩 鶏がらだし<br>**フルーチェ・菓子**<br>☆ フルーチェの素 牛乳<br>☆ 甘辛せんべい | **けんちんうどん**<br>**南瓜のそぼろ煮・果物(バナナ)**<br>☆ うどん 鶏肉 里芋 人参 大根 ごぼう 椎茸 豆腐 葱 こんにゃく 醤油 味噌 かつおだし ごま油 酒<br>☆ 南瓜 鶏挽肉 醤油 三温糖<br>**ツナカレーおにぎり・牛乳**<br>☆ 米 人参 玉葱 塩 こしょう カレー粉 鶏がらだし シーチキン コーン ☆ 牛乳 | **ご飯・鶏肉の南蛮漬け**<br>**キャベツのゆかり和え・なめこの味噌汁**<br>☆ 米<br>☆ 鶏肉 醤油 生姜 にんにく 片栗粉 油 ピーマン 人参 玉葱 三温糖 酢 塩 こしょう みりん<br>☆ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり粉<br>☆ なめこ 玉葱 人参 えのき かつおだし 味噌 葱<br>**マカロニ安倍川・牛乳**<br>☆ マカロニ きな粉 三温糖 塩 黒砂糖<br>☆ 牛乳 | **ご飯・魚のパン粉焼き**<br>**小松菜のサラダ・かき玉汁**<br>☆ 米<br>☆ パトウ 油 パン粉 パセリ 塩 こしょう<br>☆ 小松菜 醤油 ごま 人参 シーチキン コーン マヨネーズ<br>☆ 玉葱 卵 人参 しめじ かつおだし 葱 塩 醤油<br>**南瓜蒸しパン・牛乳**<br>☆ ミックス粉 南瓜 豆乳 油 レーズン<br>☆ 牛乳 | **炊き込みご飯・なすの味噌汁**<br>**果物(バナナ)**<br>☆ 米 鶏肉 ごぼう 人参 しめじ さつま揚げ 薄口醤油<br>☆ なす 玉葱 人参 油揚げ 葱 味噌 かつおだし<br>**菓子・牛乳**<br>☆ ケーキ<br>☆ 牛乳 |
| **30(月)** | | | | | |
| **ご飯・豚大根**<br>**コールスローサラダ・玉葱のすまし汁**<br>☆ 米<br>☆ 豚肉 油 酒 大根 人参 こんにゃく 厚揚げ 生姜 味噌 醤油 三温糖 いんげん<br>☆ 白菜 きゅうり レーズン パイン 酢 塩 こしょう 油<br>☆ 玉葱 人参 麩 わかめ 葱 かつおだし 塩 醤油<br>**フルーツゼリー・牛乳**<br>☆ 寒天 みかん 白桃 黄桃 三温糖<br>☆ 牛乳 | | | | | |

## 今月の食育テーマ

お魚天国
～お魚にふれよう～

## 今月の食育活動

| | | |
|---|---|---|
| 4日（水） | おひさまランチ | （ばら組） |
| 5日（木） | だしの味を知ろう | （さくら組） |
| | きのこちぎり | （もも組） |
| 17日（火） | お魚教室 | （全クラス） |
| 18日（水） | きのこに触れる | （もみじ組） |
| 19日（木） | 一休タイム | （うめ組） |
| 25日（水） | いももち作り | （もも組） |

## 旬のものを食べよう

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節、魚介類もたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物というのは、いちばんおいしく栄養もたっぷり。それを食べることは、四季の移り変わりのなかで体調を維持することにもつながります。

●3歳未満児は午前のおやつ(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。♥は新メニューです。