令和8年　11月献立表

みどり保育所

除去お知らせマーク（★卵, ▲乳, ■えび, ■かに, ◎いか）

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
2	月	昼	ごはん レバーの酢豚風 チーズ 豆腐の清汁 バナナ	鶏レバー ▲チーズ 豆腐	生姜, 人参, 玉ねぎ, ピーマン わかめ, 水菜 バナナ	精白米 じゃが芋, 砂糖, 片栗粉	しょうゆ, 酒, ケチャップ, ウスター しょうゆ, 塩, 酒
		3	マカロニのあべかわ			マカロニ, 砂糖	きな粉, 塩
3	火	昼	文化の日				
4	水	昼	けんちんうどん 高野豆腐の含め煮 元気もりもりサラダ みかん	竹輪 高野豆腐	白ねぎ, 人参, 大根, 椎茸 きゅうり, キャベツ, 人参, トマト, 刻み昆布 みかん	干しうどん, 里芋 砂糖 コーン缶, 砂糖, 油	しょうゆ, 塩, 酒, みりん しょうゆ, 酒, 塩, かつお節 かつお節, しょうゆ, 酢, こしょう
		3	きんぱおにぎり	豚肉	ほうれん草, たくあん, にんにく	精白米, ごま, 砂糖	しょうゆ, 酒, しょうゆ
5	木	昼	お弁当の日				
		3	ツナマヨ蒸しパン	ツナ缶, ▲牛乳	玉ねぎ		★蒸しパンミックス, マヨドレ
6	金	昼	ごはん あじの香味焼き 白あえ なめこと里芋の味噌汁 りんご	あじ 豆腐	 にんにく ほうれん草, 人参 なめこ , わかめ りんご	精白米 糸こんにゃく, ごま, 砂糖 里芋	 しょうゆ, みりん, 酒 しょうゆ, 味噌 味噌
		3	焼きビーフン	豚肉	キャベツ, 人参, 玉ねぎ	ビーフン, ごま油	塩, しょうゆ
7	土	昼	鶏雑炊 切り干し大根のパリパリ炒め バナナ	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ, 人参, 白菜, 青ねぎ 切干大根, にら バナナ	精白米 油	しょうゆ, 塩, 酒 しょうゆ, 酒, こしょう
		3	ごま塩おにぎり		ごま塩	精白米	
9	月	昼	ごはん 大根とつくねの煮物 ごまマヨネーズサラダ なめこの味噌汁 バナナ	ひき肉 豆腐	 大根, 豆腐, 生姜 ほうれん草, キャベツ なめこ, わかめ バナナ	精白米 パン粉, 砂糖 ごま	 しょうゆ, 塩 マヨドレ, しょうゆ 味噌, かつお節
		3	☆カルピス蒸しパン		りんご		▲カルピス, ★蒸しパンミックス
10	火	昼	ごはん 赤魚チリ ゆかりあえ おかず味噌汁 柿	赤魚 油揚げ	 きゅうり, キャベツ, 人参 かぼちゃ, 玉ねぎ, ごぼう, 人参, 小松菜, 生姜 柿	精白米 片栗粉, 砂糖, 油 ゆかり	 ケチャップ, しょうゆ 味噌, かつお節
		3	ヨーグルトケーキ	▲ヨーグルト, ▲脱脂粉乳		砂糖, 油	小麦粉, BP
11	水	昼	わかめごはん 肉豆腐 ブロッコリーの香り和え さっぱりおろし汁 オレンジ	豆腐, 豚肉 油揚げ	炊き込みわかめ 玉ねぎ, 青ねぎ, えのき ブロッコリー, 人参 大根, 梅干し オレンジ	精白米 しらたき, 砂糖 ごま油	 かつお節, 酒, しょうゆ, みりん しょうゆ かつお節, 塩, 酒, しょうゆ
		3	みたらし団子（すみれ～ひまわり） みたらし芋（もも・たんぽぽ）	豆腐		だんご粉, 砂糖, 片栗粉 さつま芋, 砂糖, 片栗粉	しょうゆ しょうゆ
12	木	昼	あんかけ焼きそば 金時豆の含め煮 ごぼうのさっぱりサラダ りんご	豚肉 金時豆 ハム	もやし, 人参, 白菜, 椎茸 ごぼう, きゅうり, 人参 りんご	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油 砂糖 ごま, 砂糖, ごま油	鶏ガラ, しょうゆ, みりん, こしょう 塩 酢, しょうゆ
		3	おかか塩昆布おにぎり		塩昆布	精白米, ごま油	かつお節
13	金	昼	ごはん 豚肉の生姜焼き グリーンサラダ かぶの清汁 みかん	豚肉 油揚げ	 玉ねぎ, 生姜 きゅうり, レタス, トマト かぶ, 玉ねぎ, しめじ, わかめ みかん	精白米 油 コーン缶, 油	 酒, しょうゆ 塩, こしょう, 酢 こしょう, 塩, 酒, かつお節
		3	キャンディーポテト		みかんジュース	さつま芋, 砂糖, 油, ▲バター	
14	土	昼	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶 ベーコン	玉ねぎ, 人参, ピーマン キャベツ, 人参 オレンジ	精白米	鶏ガラ, 塩, こしょう 鶏ガラ, 塩, こしょう
		3	おかかおにぎり			精白米	かつお節, しょうゆ
16	月	昼	ごはん ♦かみかみハンバーグ ♦切り干し大根サラダ えのきのスープ りんご	合びき肉 豆腐	玉ねぎ, ごぼう, ひじき, 人参 きゅうり, 切干大根 えのき, わかめ, 青ねぎ りんご	精白米 油, 片栗粉, パン粉 コーン缶	 塩, こしょう ケチャップ, ウスター, みりん マヨドレ, 塩, こしょう 鶏ガラ, 塩, こしょう
		3	フライビーンズ	大豆（以上児）, かえり		ごま, 油, 砂糖 さつま芋（未満児）	しょうゆ

カミカミデー

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
17	火	昼	ごはん スペイン風オムレツ ひじきとれんこんのサラダ もやしの味噌汁 柿	★卵, ツナ缶	ピーマン, トマト, 玉ねぎ ひじき, れんこん, 人参, 小松菜 もやし, わかめ, 玉ねぎ 柿	精白米 じゃが芋 砂糖	 塩, ケチャップ しょうゆ, 塩, 酢, かつお節 味噌, かつお節
		3	きな粉クッキー	▲牛乳		砂糖, ▲バター	小麦粉, きな粉, BP
18	水	昼	赤飯 鶏肉のから揚げ ばんさんすう 中華スープ りんご	小豆 鶏肉 油揚げ, ハム 豆腐	 生姜 小松菜 玉ねぎ, 人参, パセリ りんご	精白米, もち米 片栗粉, 油 春雨, ごま, 砂糖, ごま油	塩 しょうゆ 酢, しょうゆ 鶏ガラ, 塩, こしょう
		3	ホットケーキ	▲牛乳 豆乳ホイップ		はちみつ	ホットケーキミックス ▲マーガリン
19	木	昼	カレーうどん 里芋のほっこり煮 だいコーンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 ハム	玉ねぎ, 人参 ほうれん草, 人参 大根, きゅうり オレンジ	干しうどん, 油, 片栗粉 里芋, 砂糖 コーン缶, マヨドレ	▲カレールウ, かつお節 みりん, かつお節, しょうゆ 塩, こしょう
		3	マシュマロおこし			マシュマロ, ▲バター	コーンフレーク
20	金	昼	ごはん 煮魚 もやしのかみかみナムル 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	さば ◎さきいか（以上児のみ） 豆腐	 生姜 きゅうり, もやし, 人参, 生姜 玉ねぎ, わかめ バナナ	精白米 ごま油	 酒, しょうゆ しょうゆ 味噌, かつお節
		3	フレンチトースト	★卵, ▲牛乳		▲食パン, 砂糖	▲マーガリン, バニラエッセンス
21	土	昼	豚丼 キャベツサラダ オレンジ	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ, ごぼう, 人参, 青ねぎ きゅうり, キャベツ オレンジ	精白米, 片栗粉 コーン缶	しょうゆ, みりん, 酒, 塩 しょうゆ, 酢
		3	鮭おにぎり	鮭フレーク		精白米	
23	月		勤労感謝の日				
24	火	昼	ごはん 鮭のタルタルｿｰｽ焼き 納豆あえ 人参スープ 梨	鮭 納豆	 玉ねぎ, パセリ ほうれん草, 人参, もやし, ■もみのり 人参, 玉ねぎ 梨	精白米 マヨドレ	 塩 かつお節, しょうゆ 鶏ガラ, 塩, こしょう
		3	フルーツヨーグルト	▲ヨーグルト	みかん缶, バナナ, パイン缶	砂糖	
25	水	昼	ごはん 麻婆茄子 かぼちゃの煮物 大根と水菜の梅あえ オレンジ	豚肉	 なす, にんにく, 生姜 玉ねぎ, 人参, ピーマン, 青ねぎ 南瓜 大根, 水菜, 梅干し バナナ	精白米 油, 片栗粉, ごま油 砂糖	 赤味噌 しょうゆ かつお節, みりん, 酒
		3	お好み焼き	★卵	キャベツ, 青のり	長いも, 油	小麦粉, かつお節, 塩, ■ソース
26	木	昼	ごはん 里芋コロッケ 塩昆布あえ もやしのスープ りんご	豚肉 豆腐	 玉ねぎ, 人参 きゅうり, キャベツ, 人参, 塩昆布 もやし, わかめ, 青ねぎ りんご	精白米 里芋, 油	 塩, こしょう, 小麦粉, パン粉, ソース しょうゆ 鶏ガラ, 塩, こしょう
		3	バナナケーキ	▲牛乳	バナナ	砂糖	▲マーガリン, ホットケーキミックス
27	金	昼	スパゲッティーミートソース さつま芋のひじき煮 コールスローサラダ オレンジ	豚肉	玉ねぎ, 人参, トマトジュース ひじき, 人参 きゅうり, キャベツ, 人参 オレンジ	スパゲッティ, 油, 片栗粉 さつま芋, 砂糖, 油 コーン缶, 油	▲マーガリン ケチャップ, ウスター しょうゆ 酢, 塩, こしょう
		3	焼きおにぎり			精白米, ごま	赤味噌, みりん
28	土	昼	炊き込みご飯 五目味噌汁 バナナ	鶏肉, 油揚げ 豆腐	人参, ごぼう, 椎茸, 人参, 玉ねぎ, わかめ, 青ねぎ バナナ	精白米, 砂糖 じゃが芋	しょうゆ, 塩, 酒 味噌, かつお節
		3	ココア蒸しパン				ココア, ★蒸しパンミックス
30	月	昼	ごはん 松風焼き ブロッコリーのゴマ酢和え 豆乳汁 オレンジ	鶏肉, 豆腐 油揚げ	生姜, 玉ねぎ ブロッコリー, 人参 人参, しめじ オレンジ	精白米 油, 片栗, ごま ごま, 砂糖 さつま芋	 味噌 しょうゆ, 酢 味噌, 豆乳, かつお節
		3	ロックビスケット	▲牛乳		▲バター, 砂糖	小麦粉, BP, コーンフレーク

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。
※牛乳の提供・・・もも組・たんぽぽ組・すみれ組・さくら組⇒午前のおやつ、給食/れんげ組・こすもす組・ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
※完了食の果物の対応について・・・誤嚥・窒息事故防止のため、りんご・梨・柿につきましては加熱しコンポートにして提供しています。

※すみれ組は11月よりおやつでお団子を提供します。大きさは小さく作り誤嚥しないよう気をつけていきます。

♦・・・カミカミメニュー　　☆・・・新メニュー