11月献立表

令和8年度　なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料 赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
2	月	中華風スープ	豚肉	片栗粉　ごま油　春雨	人参　白菜　玉葱　竹の子　葱	コンソメ　塩　酒　醤油　こしょう
		もやしのナムル		三温糖　ごま油　すりごま	もやし　人参　きゅうり	醤油
		手作りかまぼこ	白身魚のすり身		コーン	
		プチパン	粉チーズ　ダイスチーズ　牛乳	ホットケーキミックス　白玉粉		
		牛乳	牛乳			
3	火	文化の日				
4	水	◎ビーフカレー	牛肉	じゃが芋　なたね油	人参　玉葱　生姜　にんにく　りんご	バーモンド甘口
		千切り野菜のサラダ		三温糖　なたね油	キャベツ　人参　きゅうり　コーン	酢　塩　こしょう
		シュガーパイ		パイシート　グラニュー糖		
		りんごゼリー				ゼリー
		牛乳	牛乳			
5	木	〈お弁当日〉				
		(0,1歳児)煮込みうどん	牛肉　油揚げ	うどん麺	人参　玉葱　ほうれん草　葱	だしかつお　醤油
		かぼちゃ煮		三温糖	南瓜	醤油
		オレンジ			オレンジ	
		ひこうきビスケット				ビスケット
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			
6	金	高野豆腐の含め煮	鶏肉　高野豆腐	三温糖	人参　玉葱　三度豆　干しいたけ	醤油　みりん　だしかつお
		小松菜のごま和え		すりごま	小松菜　人参	醤油
		野菜のチヂミ風おやき		上新粉　片栗粉　なたね油　三温糖	玉葱　人参　ニラ	醤油　酢　塩
		牛乳	牛乳			
7	土	〈乳児参観日〉				
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	なたね油　片栗粉	生姜	醤油　酒　みりん
		きゅうりの酢の物	チリメン　乾わかめ	三温糖	きゅうり	酢　塩
		さつま芋のみそ汁	みそ　油揚げ	さつま芋	玉葱　葱	だしかつお
		ロールケーキ				ロールケーキ
		クッキー				クッキー
		牛乳	牛乳			
9	月	つくね汁	鶏ひき肉　豆腐	片栗粉	生姜　人参　大根　玉葱　葱	醤油　だしかつお
		白菜の中華和え		すりごま　ごま油　三温糖	白菜　人参　きゅうり	醤油
		ししゃもの素焼き	ししゃも			
		(0,1歳児)チリメン煮	チリメン	三温糖		醤油
		◎ぶどうゼリー		砂糖	ぶどうジュース	アガー
		サラダおかき				おかき
		牛乳	牛乳			
10	火	鰆のごま風味焼き	鰆	すりごま　ごま油	生姜	醤油　酒
		◎コールスローサラダ			キャベツ　人参　きゅうり　コーン	マヨドレ　塩　こしょう
		かぼちゃのみそ汁	みそ　油揚げ		南瓜　玉葱　葱	だしかつお
		みたらし団子		白玉粉　上新粉　三温糖　片栗粉		醤油
		(乳児)芋団子		じゃが芋　片栗粉　三温糖		醤油
		牛乳	牛乳			
11	水	炊き込みご飯	鶏肉	なたね油	人参　ごぼう　干しいたけ	醤油　みりん　塩　だしかつお
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	醤油
		きのこ汁			しめじ　えのき　舞茸　エリンギ	醤油　だしかつお
					みつば　玉葱	
		スイートポテト	牛乳　卵黄	さつま芋　三温糖　バター		
		牛乳	牛乳			
12	木	ポークチップ	豚肉	上新粉　なたね油	生姜	醤油
		ポテトサラダ		じゃが芋　三温糖　なたね油	人参　きゅうり　コーン	酢　塩　こしょう
		豆腐スープ	豆腐		玉葱　人参　葱	コンソメ　こしょう
		ジャムサンド (ラ・フランス)		テーブルロール　グラニュー糖	ラ・フランス	ペクチン
		牛乳	牛乳			
13	金	筑前煮	鶏肉	里芋　三温糖　なたね油	れんこん　ごぼう　人参　三度豆	醤油　みりん　だしかつお　酒
					つきこんにゃく	
		和風サラダ		三温糖　なたね油	白菜　人参　きゅうり	酢　醤油
		◎もちもちきな粉	きな粉	なたね油　三温糖　白玉粉		
				ホットケーキミックス		
		牛乳	牛乳			
14	土	カレーうどん	牛肉　油揚げ	うどん麺　片栗粉　なたね油	人参　玉葱　葱	だしかつお　醤油
		りんご			りんご	バーモンド甘口
		バームクーヘン				バームクーヘン
		花せんべい				せんべい
		牛乳	牛乳			

11月の第３週目に『魚week』を設け、魚を食べてほしい、知ってほしいという思いで、取り組みます。
魚を使ったさまざまな献立が登場します。いろいろな魚や料理を楽しみながら魚のおいしさを味わってほしいです♪
魚は栄養豊富な食材です。魚には体を作るもとになる良質なたんぱく質や、
DHA・EPAなどの健康に役立つ脂質が含まれています。
DHA・EPAには血液をサラサラにしたり、脳や視力の働きを助けたりする働きがあります。

１１月献立表

令和8年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料 赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	月	さんぺい汁 大根サラダ ふりかけ	鮭　みそ　豆腐　油揚げ	里芋 三温糖　なたね油	人参　白菜　葱 大根　きゅうり　レモン汁	だしかつお 酢　塩 ふりかけ
		ホットケーキ 牛乳	牛乳 牛乳	ホットケーキミックス　砂糖 バター　なたね油		
17	火	赤魚のあんかけ ブロッコリーのごまあえ あおさ汁	赤魚 豆腐　乾あおさ	三温糖 すりごま	生姜　きくらげ　コーン　白葱 ブロッコリー 玉葱　えのき	塩　醤油　鶏がら 醤油 だしかつお　醤油
		◎フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	 牛乳	砂糖	みかん缶　パイン缶　黄桃缶　柿	アガー ビスケット
18	水	鯖のそぼろご飯 小松菜の磯和え けんちん汁	鯖の水煮 もみのり 鶏肉　油揚げ　豆腐	三温糖　なたね油 なたね油　里芋	絹さや　生姜 小松菜　人参 人参　板こんにゃく　大根　ごぼう　葱	醤油　みりん　酒 醤油 醤油　だしかつお
		さつま芋スティック 牛乳	 牛乳	さつま芋　なたね油		塩
19	木	〈誕生日会〉 ハンバーグ しらす和え ワカメスープ 菜めしご飯 ミニカップゼリー	 牛ひき肉　豚ひき肉　牛乳 チリメン 乾わかめ　豆腐	 バター　パン粉	 玉葱 ほうれん草　人参 玉葱　人参　葱	 ナツメグ　塩　こしょう　ケチャップ 醤油 コンソメ　こしょう 菜飯の素 ミニカップゼリー
		りんごのカップケーキ 牛乳	牛乳　鶏卵 牛乳	小麦粉　バター　三温糖	りんご	ベーキングパウダー
20	金	白身魚のケチャップ煮 中華サラダ 里芋のみそ汁	メルルーサ ハム みそ　油揚げ	なたね油　三温糖　片栗粉 三温糖　ごま油　春雨　ごま 里芋	 人参　きゅうり　もやし 人参　玉葱　葱	醤油　ケチャップ 酢　醤油 だしかつお
		シュガートースト 牛乳	 牛乳	食パン　グラニュー糖　バター		
21	土	五目うどん 梨	牛肉　乾わかめ　だし昆布　油揚げ	うどん　三温糖	ほうれん草　人参　葱　干ししいたけ 梨	だしかつお　醤油
		マドレーヌ アニマルビスケット 牛乳	 牛乳			マドレーヌ ビスケット
23	月	勤労感謝の日				
24	火	いも煮 中華漬け 蒸しシューマイ	牛肉	三温糖　里芋 三温糖　ごま油	白葱　糸こんにゃく きゅうり	醤油　酒　だしかつお 醤油　酢　パプリカ粉　塩 冷凍シューマイ
		お好み焼き 牛乳	豚肉　鶏卵　豆乳　かつお節 青のり 牛乳	小麦粉	キャベツ	塩　お好みソース
25	水	◎牛丼 人参シリシリ 白玉麸のすまし汁	牛肉　刻みのり ツナの水煮	三温糖 いりごま　ごま油 白玉麸	玉葱 人参 玉葱　人参　しめじ　みつば	醤油　みりん　だしかつお みりん　酒 だしかつお　醤油
		ほうれん草のカップケーキ 牛乳	鶏卵 牛乳	小麦粉　バター　三温糖	ほうれん草	ベーキングパウダー
26	木	鰆の煮付け 三色ごま和え じゃが芋のみそ汁	鰆 みそ	三温糖 すりごま じゃが芋	生姜 ほうれん草　人参　コーン 玉葱　人参　えのき　葱	醤油　酒 醤油 だしかつお
		野菜チップス 牛乳	 牛乳	なたね油　さつま芋	れんこん	野菜チップス　塩
27	金	豆腐のおとし揚げ シルバーサラダ 大根のすまし汁	豆腐　豚ひき肉 乾わかめ	片栗粉　なたね油 三温糖　なたね油　春雨	玉葱　人参　グリーンピース　干しいたけ 人参　きゅうり　キャベツ　みかん缶 大根　玉葱　しめじ　葱	醤油 酢　塩　こしょう だしかつお　醤油
		ポテトお餅 牛乳	ピザ用チーズ 牛乳	じゃが芋　片栗粉　バター		塩　こしょう
28	土	ハヤシライス 型抜きチーズ	牛肉 チーズ	なたね油	玉葱　人参　マッシュルーム	ハヤシルゥー
		パウンドケーキ ミニわかめちゃん 牛乳	 牛乳			パウンドケーキ せんべい
30	月	八宝汁 切り干し大根の煮物 味つけのり	豚肉 油揚げ	片栗粉　ごま油 三温糖　なたね油	白菜　人参　干ししいたけ　玉葱 絹さや　竹の子　チンゲン菜 切り干し大根　人参	コンソメ　醤油 だしかつお　醤油　みりん 味つけのり
		プリン とっとちゃんせんべい 牛乳	鶏卵　牛乳 牛乳	生クリーム　グラニュー糖		バニラエッセンス せんべい

◎印はぞう組さんのリクエストメニューです。