

11月 給食献立表

2026年

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	ディスプレイ
2	月	米飯 八宝菜 もやしのナムル チンゲン菜のスープ	牛乳 さつま芋の蒸しパン	豚かたロース・しばえび・普通牛乳 鶏卵・低脂肪牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ﾁｯｸ-ｷｯｸｽ・さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん・たけのこ 乾しいたけ・だいずもやし・りょくとうもやし きゅうり・チンゲンサイ	幼児
4	水	米飯 鶏肉の香味焼き きゅうりとｼﾗｽの酢の物 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 シリアルクッキー	鶏もも・ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ・しらす干し 鶏卵・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 低脂肪牛乳・スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・パン粉・砂糖 無塩バター・コーンフレーク	青ピーマン・にんじん・にんにく・レモン きゅうり・わかめ・切干しいこん・ブルーン	おひさま
5	木	米飯 鯖の竜田揚げ 和風サラダ ふとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 畑のクラッカー	まさば・甘みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ 焼きふ・ﾏｲﾙｽﾞ ｸﾞﾚｰﾀｰｶｰ	しょうが・キャベツ・わかめ・大根・こまつな にんじん・たまねぎ・わかめ・りんご	幼児
6	金	カレーうどん ほうれん草の白和え 五目煮 パナナ	牛乳 ピザトースト	豚もも・油揚げ・木綿豆腐・だいず 普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	うどん・なたね油・かたくり粉・ごま 砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・根深ねぎ ほうれんそう・ごぼう・生しいたけ・バナナ 青ピーマン	幼児
7	土	五目ご飯 チンゲン菜の胡麻和え キャベツの味噌汁	牛乳 野菜スナック	豚ロース・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	米・なたね油・ごま・砂糖 コーンスナック	ごぼう・にんじん・乾しいたけ チンゲンサイ・りょくとうもやし・キャベツ たまねぎ・えのきだけ	幼児
9	月	米飯 鯖の照り焼き 揚げポテトサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	牛乳 ブルーベリーマフィン	まさば・ロースハム・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳	米・じゃがいも・なたね油・マヨネーズ 薄力粉・マーガリン・砂糖 ブルーベリージャム	にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ レモン	幼児
10	火	米飯 若鶏のトマト煮 人参のしらす和え ほうれん草と厚揚げの味噌汁 りんご	牛乳 カルシウムクッキー	鶏もも・しらす干し・生揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・なたね油・じゃがいも・砂糖 薄力粉・無塩バター・ごま	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ にんにく・きゅうり・ほうれんそう・りんご	幼児
11	水	米飯 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりとワカメの酢の物 人参と小松菜の味噌汁	牛乳 カリボテ	べにざけ・鶏卵・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨネーズ・砂糖・せんべい	きゅうり・わかめ・にんじん・たまねぎ こまつな	離乳食
12	木	カレーライス 鶏肉から揚げ フライドポテト	牛乳 チヂミ	豚もも・鶏もも・普通牛乳・鶏卵 しらす干し	米・じゃがいも・なたね油・かたくり粉 薄力粉・ごま油・ごま・砂糖・上新粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・にら	幼児
13	金	米飯 酢豚 豆腐サラダ トマトの中華スープ オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	豚ばら・木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま油・マカロニスバゲティ乾	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・きゅうり ほうれんそう・トマト・にんじん りょくとうもやし・ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	幼児
14	土	牛すき丼 小松菜のお浸し たまねぎの味噌汁	牛乳 ミレービスケット	牛もも・木綿豆腐・かつお節・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・砂糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・こまつな・にんじん えのきだけ・キャベツ	幼児
16	月	米飯 鮭のあけぼの焼き 切り干し大根のサラダ きのこのすまし汁	牛乳 ふのココアラスク	ぎんざけ・ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ ツナ缶詰・絹ごし豆腐・甘みそ 普通牛乳・クリーム	米・マヨネーズ・砂糖・ごま油・焼きふ 有塩バター	にんじん・切干しいこん・きゅうり にんじん・なめこ・えのきだけ・ぶなしめじ たまねぎ・乾しいたけ・切りみつば	幼児
17	火	米飯 れんこんハンバーグ チーズサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 台湾カステラ	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵・ﾎｯﾌﾟ ｸﾘｰﾑ	米・パン粉・なたね油・砂糖 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・れんこん・きゅうり・トマト ブロッコリー・レタス・にんじん・パセリ もも缶詰	幼児
18	水	ラーメン 小松菜の胡麻和え 鶏しバーの生姜煮 パナナ	牛乳 じゃこトースト	豚かたロース・鶏肝臓・普通牛乳 しらす干し・ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ	中華めん・ごま油・ごま・砂糖 なたね油・食パン・マヨネーズ	だいずもやし・にんじん・たけのこ ｽｲｰﾄ-ﾂｰ ｺﾏﾂﾅ・ｷｬﾍﾞﾂ・しょうが バナナ・あおのり	なぎさ
19	木	米飯 鯖の味噌煮 ほうれん草と人参のしらす和え 豆腐と野菜のすまし汁	牛乳 カルシウムヨーグルト	まさば・甘みそ・しらす干し・木綿豆腐 普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖	しょうが・にんじん・ほうれんそう・キャベツ たまねぎ・えのきだけ・こまつな	幼児
20	金	米飯 すき焼き ちくわの酢の物 かぼちゃの味噌汁 オレンジ	牛乳 カップゼリー	牛もも・焼き豆腐・焼き竹輪・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・なたね油・ゼリー	はくさい・しゅんぎく・生しいたけ・根深ねぎ えのきだけ・きゅうり・わかめ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	幼児
21	土	鶏そぼろ丼 ブロッコリーの胡麻和え 大根の味噌汁	牛乳 ポテトチップ	鶏ひき肉・油揚げ・甘みそ・普通牛乳	なたね油・砂糖・米・ごま ポテトチップス	ｽｲｰﾄ-ﾂｰ ｾﾚﾆｰ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ ブロッコリー・にんじん・大根・わかめ たまねぎ・えのきだけ	幼児
24	火	赤飯 サンマの蒲焼き 切り干し大根の白和え さつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・さんま・木綿豆腐・甘みそ 油揚げ・普通牛乳・鶏卵 低脂肪牛乳・ﾎｯﾌﾟ ｸﾘｰﾑ	米・薄力粉・砂糖・ごま・さつまいも ﾁｯｸ-ｷｯｸｽ ｰﾏｰｶﾞﾘﾝ 日本ぐり	しょうが・切干しいこん・にんじん ほうれんそう・たまねぎ・バナナ	幼児
25	水	お弁当	牛乳 野菜スティック	普通牛乳	ビスケット		
26	木	米飯 クリームシチュー 彩りサラダ りんご	牛乳 ｶﾙｼｳﾑ ﾕｰｸﾞﾙﾄ ｹｰｷ	鶏もも・低脂肪牛乳・スキムミルク プロセスチーズ・ロースハム 普通牛乳・ヨーグルト・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 薄力粉・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ｽｲｰﾄ-ﾂｰ ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ・りんご オレンジ飲料	幼児
27	金	米飯 赤魚の塩麴焼き 春雨サラダ わかめと玉ねぎの味噌汁	牛乳 りんごゼリー	あこうだい・ロースハム・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・塩麴・普通はるさめ・マヨネーズ 砂糖	きゅうり・にんじん・わかめ・たまねぎ えのきだけ・こまつな・寒天・りんご飲料	幼児
28	土	マーボー丼 ひじきの煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 畑のクラッカー	木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉 油揚げ・焼き竹輪・普通牛乳	米・なたね油・かたくり粉・ごま油 砂糖・ﾏｲﾙｽﾞ ｸﾞﾚｰﾀｰｶｰ	たまねぎ・にんじん・にら・生しいたけ ほしひじき・ほうれんそう	幼児
30	月	米飯 鯖のチーズパン粉焼き 白菜としらすの酢の物 厚揚げと根菜の味噌汁 オレンジ	牛乳 マーブル蒸しパン	さわら・ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽﾞ・しらす干し 生揚げ・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・鶏卵・低脂肪牛乳 スキムミルク	米・パン粉・なたね油・砂糖 ﾁｯｸ-ｷｯｸｽ	しょうが・はくさい・にんじん・大根・ごぼう たまねぎ・れんこん・ぶなしめじ ﾊﾚﾝｼｱｵﾚﾝｼﾞ	幼児
1	火	米飯 鶏のマーマレード焼き ちくわとマカロニのマヨ和え ほうれん草のポタージュ	牛乳 ヨーグルトパン	鶏もも・焼き竹輪・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・ヨーグルト	米・マーマレード マカロニスバゲティ乾・マヨネーズ ごま・かたくり粉・ﾁｯｸ-ｷｯｸｽ なたね油・粉糖	きゅうり・にんじん・ほうれんそう・ブルーン	幼児
2	水	米飯 鰻のから揚げ れんこんサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 野菜スナック	まあじ・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・薄力粉・かたくり粉・なたね油 マヨネーズ・コーンスナック	しょうが・れんこん・きゅうり・キャベツ にんじん・わかめ・たまねぎ	おひさま
3	木	バターライス ポークビーンズ ひじきのごまサラダ パナナ	牛乳 ココアクッキー	豚かたロース・だいず・しらす干し 普通牛乳・鶏卵・スキムミルク	米・有塩バター・じゃがいも 無塩バター・なたね油・マヨネーズ 砂糖・ごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ｸﾞﾘﾝﾋｰｽ ほしひじき・きゅうり・ｽｲｰﾄ-ﾂｰ ｾﾚﾆｰ ﾊﾅﾅ	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。
※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。
※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。
※おひさま組は食べやすさによって食材を変更する場合があります。
※おひさま組はお弁当にりんごを入れる場合は、給食と同様に加熱して、
喉に詰まりにくい柔らかさにしてください。