2026年11月 献立表

おひさま認定こども園

【今月の平均給与栄養量 3-5歳】エネルギー：531kcal、タンパク質：20.5g、脂質：16g

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
2	月	ごはん		米		水
		ブルコギ	豚肩ロース	白ごま、しらしめ油	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、しょうが	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、テンメンジャン
		ブロッコリーマヨサラダ	シーチキン、天然だし調味粉	スイートコーン、きび糖、白ごま、ノンエッグマヨ	ブロッコリー、赤ピーマン	こいくちしょうゆ
		なめこ汁	絹ごし豆腐、みそ		なめこ	かつおだし、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんびん		薄力粉、きび糖、黒砂糖、米粉、しらしめ油		塩、ベーキングパウダー、水
3	火	文化の日				
4	水	かぼちゃカレー	豚もも	米、カレールウ	西洋かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ	
		こまつなサラダ	まぐろ缶詰（味付け）	ごま、きび糖	こまつな、にんじん	米酢、こいくちしょうゆ
		ヨーグルト	ヨーグルト			
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジャムサンド		食パン、ブルーベリージャム		
5	木	栗ご飯		くり、米		塩、水
		魚のカレー揚げ	まだら	薄力粉、カレー粉、油		水
		切干し大根の炒め	豚肩ロース、天然だし調味粉	しらしめ油	切干しだいこん、にんじん、青ピーマン	塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		みそ汁(豆腐・わかめ)	絹ごし豆腐、みそ		乾燥わかめ	かつおだし、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		バナナケーキ	卵	ホットケーキミックス、きび糖、無塩バター	バナナ	
6	金	ごはん		米		水
		豚の生姜焼き	豚ロース	きび糖、ごま油	たまねぎ、しょうが	料理酒、こいくちしょうゆ
		ほうれん草とひじきのごま和え		きび糖、白ごま	もやし、にんじん、ほうれんそう、ひじき	こいくちしょうゆ
		みそ汁（厚揚げ、えのき）	生揚げ、みそ		えのきたけ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		小豆クッキー	つぶし練りあん	米粉、きび糖、しらしめ油		ベーキングパウダー、水
7	土	もずく丼	豚ひき肉	米、スイートコーン、きび糖、しらしめ油、片栗粉	おきなわもずく、たまねぎ、青ピーマン、しょうが	塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		ほうれん草の中華風お浸し		ごま油、いりごま	ほうれんそう、切干しだいこん、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、中華だし
		大根スープ			だいこん、えのきたけ、こねぎ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水
		バナナ			バナナ	
		ゆかりおにぎり		米		ゆかり
9	月	パン		ロールパン		
		マーマレードチキン	鶏もも肉		バレンシアオレンジマーマレード	料理酒、こいくちしょうゆ
		グリーンサラダ	シーチキン	スイートコーン、和風ドレッシング	ブロッコリー、きゅうり	
		クラムチャウダー風	ショルダーベーコン、牛乳	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	塩、水、コンソメ
		りんご			りんご	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		わかめおにぎり		米、いりごま	乾燥わかめ	
10	火	ごはん		米		水
		さばのみそ焼き	さば、みそ	きび糖		料理酒
		ひじき煮	油揚げ	しらたき、しらしめ油、きび糖	ひじき、にんじん、さやいんげん	かつおだし、こいくちしょうゆ
		みそ汁（なす・豚肉）	みそ、豚もも		なす、えのきたけ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ホットケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、しらしめ油		
11	水	タコライス	豚ひき肉、ゴーダチーズ	カレー粉、きび糖、米	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、レタス、トマト	塩、トマトケチャップ、中濃ソース
		ごぼうサラダ		ごま、きび糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、ノンエッグマヨ
		コーンスープ	調製豆乳	コーンクリーム缶	たまねぎ	水、黒コショウ、洋風だし
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		やきいも		さつまいも		
12	木	ごはん		米		水
		鮭の照り焼き	しろさけ	きび糖		こいくちしょうゆ、本みりん
		切り干し中華	シーチキン	ごま、きび糖、ごま油	もやし、切干しだいこん、きゅうり	こいくちしょうゆ、酢
		さといも汁	木綿豆腐、豚肩ロース、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、根深ねぎ	かつおだし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ちんすこう		薄力粉、きび糖、黒砂糖、ラード		
13	金	ごはん		米		水
		チキンカツ	鶏もも肉、調製豆乳	薄力粉、パン粉、油		トマトケチャップ、ウスターソース
		ポテトサラダ	調製豆乳	じゃがいも、スイートコーン	きゅうり、にんじん	塩、ノンエッグマヨ
		みそ汁（冬瓜・きのこ）	みそ		とうがん、乾燥わかめ、えのきたけ	かつおだし
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		フレンチトースト	調製豆乳、きな粉	食パン、きび糖、有塩バター		
14	土	キムタクチャーハン	豚肩ロース	米、しらしめ油	キムチ、干しだいこん漬	塩、こいくちしょうゆ
		ブロッコリー和え	天然だし調味粉		ブロッコリー、塩昆布、にんにく	
		わかめスープ	絹ごし豆腐	ごま	乾燥わかめ	中華だし、水
		バナナ			バナナ	
		どらやき	こしあん	ホットケーキミックス、きび糖、はちみつ		本みりん、水
16	月	肉わかめうどん	豚肩ロース、蒸しかまぼこ	ゆでうどん、きび糖	たまねぎ、乾燥わかめ、こねぎ	かつおだし、こいくちしょうゆ、塩、本みりん、料理酒
		ブロッコリーのおかか和え	シーチキン、かつお節	きび糖	ブロッコリー、にんじん	こいくちしょうゆ
		柿			甘柿	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		みそおにぎり	みそ、シーチキン	米、きび糖		本みりん

日	曜	昼食 軽食	あか 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料類 その他
17	火	ごはん		米		水
		魚のみそれ煮	すけとうだら	きび糖、かたくり粉	だいこん、こねぎ	こいくちしょうゆ、かつおだし
		麩チャンプルー	卵、豚もも	車ふ、きび糖、しらしめ油	キャベツ、にんじん、もやし	こいくちしょうゆ
		えのきのすまし汁			えのきたけ、乾燥わかめ、こねぎ	こいくちしょうゆ、塩、水、かつおだし
		みかん			うんしゅうみかん	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		さつまいものケーキ	卵、調製豆乳	薄力粉、きび糖、無塩バター、さつまいも		ベーキングパウダー
18	水					
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		アメリカンドック	調製豆乳、ウインナーソーセージ	ホットケーキ粉、油		
19	木	ごはん		米		水
		さばの塩焼き	さば			塩
		カムカムサラダ	シーチキン	きび糖、白ごま、ごま油	切干しだいこん、にんじん、乾燥わかめ	こいくちしょうゆ、米酢
		アーサ汁	絹ごし豆腐		あおさ	かつおだし、水、塩、こいくちしょうゆ、本みりん
		柿			甘柿	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		スコーン	調製豆乳	ホットケーキ粉、無塩バター、ミルクチョコレート	干しぶどう	
20	金	ごはん		米		水
		厚揚げのそぼろ煮	生揚げ、豚ひき肉	はるさめ	にんじん、青ピーマン	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、塩
		コーンサラダ		スイートコーン、しらしめ油、きび糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩
		大根スープ			だいこん、えのきたけ、こねぎ	塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		揚げパン	きな粉	ロールパン、しらしめ油、きび糖		
21	土	豚丼	豚肩ロース	米、しらたき、きび糖	たまねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
		コールスロー		スイートコーン、ノンエッグマヨ	キャベツ、にんじん	
		みそ汁(大根・わかめ)	みそ		乾燥わかめ、だいこん	かつおだし、水
		バナナ			バナナ	
		アガラサー		薄力粉、黒砂糖		ベーキングパウダー、水
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ごはん		米		水
		白身魚の南蛮漬け	まだら	油、きび糖	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、酢、料理酒
		かぼちゃサラダ	ロースハム	ノンエッグマヨネーズ	西洋かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう	
		ワンタンスープ	豚肩ロース	ワンタンの皮、ごま油	にんじん、こまつな、根深ねぎ	塩、こいくちしょうゆ、水
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ブルーベリーケーキ	卵	無塩バター、きび糖、薄力粉、ブルーベリージャム		ベーキングパウダー
25	水	オムライス	卵、鶏むね肉	米、しらしめ油	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、にんにく	トマトケチャップ、トマトペースト
		ポテトフライ		フライドポテト		塩
		ツナとブロッコリー和え	シーチキン		ブロッコリー	鳥がらだし
		ABCスープ	ウインナーソーセージ	マカロニ・スパゲッティ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶	コンソメ、塩、水
		リンゴジュース			りんご飲料	
		チーズケーキ　卵あり	クリームチーズ、生クリーム、卵	薄力粉、きび糖、無塩バター	レモン（果汁）	
26	木	ごはん		米		水
		鮭のみそ焼き	塩ざけ、みそ	きび糖	ぶなしめじ、こねぎ	料理酒
		鉄分サラダ	シーチキン	スイートコーン、きび糖、ごま、ノンエッグマヨ	ほうれんそう、ひじき	こいくちしょうゆ
		冬瓜の汁	鶏もも肉		とうがん、刻み昆布、こねぎ	かつおだし、塩、本みりん、こいくちしょうゆ
		梨			梨	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		シナモントースト		食パン、きび糖、有塩バター		オールスパイス
27	金	沖縄そば	豚バラ、蒸しかまぼこ	沖縄そば、きび糖	こねぎ	料理酒、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、塩
		ごま和え		ごま	れんこん、にんじん、きゅうり	こいくちしょうゆ、本みりん
		オレンジ			オレンジ	
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		ジューシー	豚肩ロース	米	しいたけ、にんじん、たけのこ、こねぎ	料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、塩
28	土	みそすき丼	豚肩ロース、みそ	しらたき、きび糖、片栗粉、しらしめ油、米	たまねぎ、にんじん、ごぼう、根深ねぎ、しょうがおろし	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ
		もやし梅和え			もやし、梅びしお、きゅうり	
		みそ汁(豆腐・ほうれん草)	絹ごし豆腐、みそ		ほうれんそう	かつおだし、水
		バナナ			バナナ	
		ココアホットケーキ	調製豆乳	ホットケーキ粉、しらしめ油		ピュアココア
30	月	ごはん		米		水
		オーロラチキン	鶏もも肉、みそ	片栗粉、きび糖、カレー粉	青ピーマン、にんじん	トマトケチャップ、水
		キャベツと塩昆布和え		ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布、にんにく	鳥がらだし
		卵スープ	卵		葉ねぎ	かつおだし、塩、中華だし
		バナナ			バナナ	
		ミネラルふりかけ	天然だし調味粉	いりごま	あおさ	こいくちしょうゆ、酢、塩
		ミネラルスープ	天然だし調味粉、みそ	オリーブオイル		水
		さつまいも天ぷら		さつまいも、薄力粉、きび糖、油		水