給食献立表11月



令和８年度
【３歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2	月	ビビンバ丼 わかめスープ りんご	さつまいも、上白糖、ごま油、米、ごま	豚もも肉	りんご、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 ☆ふかしいも	
4	水	ハヤシライス コールスローサラダ プルーン	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、コールスロードレッシング、押麦、油	豚もも肉、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム水煮、プルーン	牛乳 【おたのしみおやつ】	○お楽しみおやつ どきどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
5	木	カレーうどん メンチカツ バナナ	うどん、ミニあんまん、油	豚もも肉、蒲鉾、油揚げ、メンチカツ、だし	たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ	牛乳 ☆あんまん	
6	金	ごはん あじの蒲焼風 拌三絲	米、片栗粉、油、上白糖、はるさめ、ごま油	国産鶏ささみフレーク、あじ	にんじん、きゅうり	牛乳 クリームサンドビスケット	
7	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、豆腐、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	お茶 塩せんべい	
9	月	ごはん さばの塩焼き こまつなの胡麻和え 白みそ汁	米、さつまいも、上白糖、ごま	無調整豆乳、白みそ、煮干し、さば	大口町産こまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、ねぎ、にんじん、かんてん	牛乳 ☆いもかんてん	
10	火	ミルクロールパン 秋のクリームシチュー レンコンサラダ 野菜ゼリー	さつまいも、米粉たこ焼き、黒ごま、ミルクロールパン、油、ノンエッグマヨネーズ	鶏もも肉、たまご	にんじん、たまねぎ、れんこん、マッシュルーム水煮、インゲン	牛乳 ☆米粉たこ焼き	
11	水	ごはん さつまいもの天ぷら 豚汁 フルーツゼリー	さつまいも、小麦粉、油、米、フルーツゼリー	豚もも肉、油揚げ、赤みそ、煮干し	だいこん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん	牛乳 甘辛せんべい 食べる煮干し	
12	木	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの酢の物 ーロチーズ	米、上白糖、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、しらす干し、こうや豆腐、丸いチーズ、だし	たまねぎ、キャベツ、バナナ、黄桃シロップ漬、みかんシロップ漬、パインシロップ漬、にんじん、インゲン、干ししいたけ、わかめ	お茶 ☆フルーツヨーグルト	
13	金	ご飯 切り干し大根の田舎煮 納豆和え	米、皮むきさといも、上白糖、油	豚もも肉、納豆、油揚げ、だし	大口町産こまつな、もやし、インゲン、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳 クロワッサン	
14	土	チキンクリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、ポークウインナー	たまねぎ、オレンジ、にんじん、エリンギ	お茶 塩せんべい	

いただきます

いただきますの「いただく」には、魚・肉・野菜などの生き物の命をいただくこと、自然への感謝の気持ちが込められています。



ごちそうさま

「ごちそうさまでした」には、食事にかかわったすべての人たちに対する感謝の気持ちが込められています。



以南

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	１０時おやつ 3時おやつ（☆は手作り）	MEMO
16	月	マーボー飯 わかめ汁 オレンジ	玄米米粉、豆乳バター、三温糖、上白糖、片栗粉、米、ごま油	豆腐、無調整豆乳、豚ひき肉、赤みそ、だし	オレンジ、はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、ねぎ、かぼちゃフレーク、わかめ	牛乳 ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	
17	火	ごはん 筑前煮 厚焼きたまご ーロゼリー	さつまいも、米、さといも、上白糖、糸こんにゃく、油、黒ごま	たまご、鶏もも肉、だし	れんこん、ごぼう、にんじん、干ししいたけ	牛乳 ☆大学いも	
18	水	元気ピラフ チキンナゲット 春雨スープ	米、はるさめ、油	ポークウインナー、豚もも肉、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、マッシュルーム水煮	牛乳 ほしせんべい 揚げせんべい	
19	木	味噌うどん 白菜サラダ りんご	うどん、青じそドレッシング	絹揚げ、鶏もも肉、ツナフレーク、赤みそ、煮干し	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	お茶 ヨーグルト	
20	金	ごはん 鮭の西京焼き キャベツの昆布和え すまし汁	米	豆腐、白みそ、削り節、鮭	キャベツ、にんじん、大口町産こまつな、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ	牛乳 ビスケット	○和食給食 だしのうま味を感じることができる給食です。保育園のだしは、煮干しや鰹節を使っています。
21	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、豆腐、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	お茶 塩せんべい	
24	火	ポークカレーライス 和風サラダ フルーツゼリー	米、じゃがいも、ごま　白、油、上白糖、ごま油	豚もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、みかんシロップ漬、えのきたけ、切りのり	お茶 ☆みかん入りソフトゼリー	
25	水	親子丼 合わせ味噌汁 オレンジ	上白糖、米、油	鶏もも肉、卵、合わせみそ、だし	たまねぎ、オレンジ、だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みつば、干ししいたけ、切りのり	牛乳 しょうゆせんべい	
26	木	ご飯 たれ付きから揚げ ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 赤みそ汁	玄米米粉、片栗粉、油、上白糖、米油、米、ごま、ごまドレッシング	鶏もも肉、無調整豆乳、赤みそ、煮干し	ブロッコリー、りんご、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	飲むヨーグルト ☆焼きリンゴケーキ	○誕生会 １１月生まれのみなさん、おめでとうございます。
27	金	ご飯 厚揚げの中華煮 酢の物	米、上白糖、片栗粉、ごま油	絹揚げ、豚もも肉、蒲鉾	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、わかめ	牛乳 カルテツウエハース	
28	土	ポークハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉、ポーク皮なしウインナー	たまねぎ、オレンジ、にんじん、しめじ	お茶 塩せんべい	
30	月	ご飯 照り焼きチキン さつまいもサラダ 白味噌汁	米、さつまいも、玄米米粉、三温糖、米油、ノンエッグマヨネーズ	鶏もも肉、無調整豆乳、白みそ、国産ポークハム、煮干し	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、わかめ	牛乳 ☆米粉カップケーキ	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています
※食材料等の都合で献立変更する場合があります
※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム　わんぱくランチＷｅｂ

イラスト・参考資料：だしで味わう和食の日



