令和8年度　11月給食献立予定表　本泉保育園

※　ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)　・・・　土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料 (赤) 血や肉になるもの	主材料 (緑) 体の調子を整えるもの	主材料 (黄) 体を動かす力になるもの	エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
1	日							
2	月	さばみそ煮　ひじき炒め　卵焼き　チーズ きのこ汁（しいたけ　えのき　しめじ　ねぎ）	さば　牛乳　ちくわ　油揚げ 卵　チーズ	生姜　人参　しいたけ しめじ　えのき　ねぎ	米　じゃが芋　サラダ油	324 (496)	ヤクルト お菓子	牛乳 ★フライドポテト
3	火	文化の日						
4	水	親子丼　もやしと小松菜のごま和え	鶏肉　牛乳　脱脂粉乳	玉ねぎ　三つ葉　もやし 小松菜　バナナ	米　じゃが芋　サラダ油	378 (550)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
5	木	カレー　キャベツサラダ　ゼリー	豚肉　チーズ　牛乳	玉ねぎ　人参　キャベツ きゅうり　りんご	米　じゃが芋　サラダ油	326 (498)	チーズ お菓子	牛乳 果物
6	金	肉入りうどん　酢のもの	豚肉　なると　牛乳 脱脂粉乳	人参　ごぼう　ねぎ キャベツ　きゅうり	うどん　サラダ油	320 (492)	牛乳 お菓子	ミルク ★焼き芋
7	土	お弁当の日（野菜うどん　果物）	鶏肉	玉ねぎ　人参　ねぎ バナナ	うどん　サラダ油	399	お菓子	お菓子
8	日							
9	月	カレイ生姜煮　大根とさつま揚げ煮 小松菜と人参のさっぱり和え　チーズ みそ汁（じゃが芋　わかめ　ねぎ）	カレイ　さつま揚げ　チーズ わかめ　牛乳	生姜　大根　小松菜 人参　ねぎ	米　じゃが芋　サラダ油	267 (439)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
10	火	お誕生会（ふりかけご飯　鶏竜田揚げ 温野菜　果物）	鶏肉　牛乳　脱脂粉乳	ブロッコリー　人参 りんご	米　サラダ油	381	牛乳 お菓子	ミルク ★ココアパウンドケーキ
11	水	三色丼　酢のもの　みそ汁（大根　わかめ）	鶏肉　卵　わかめ 牛乳　脱脂粉乳	ほうれん草　キャベツ きゅうり　大根	米　サラダ油	374 (546)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
12	木	カレー　キャベツサラダ　ゼリー	豚肉　チーズ　牛乳	玉ねぎ　人参　りんご キャベツ　きゅうり　バナナ	米　じゃが芋　サラダ油	326 (498)	チーズ お菓子	牛乳 果物
13	金	オムレツ　温野菜　マカロニツナサラダ チーズ　ふりかけ みそ汁（豆腐　えのき　わかめ）	鶏ひき肉　卵　ツナ　チーズ 豆腐　わかめ　牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　ブロッコリー きゅうり　えのき	米　マカロニ　食パン サラダ油	346 (518)	牛乳 お菓子	ミルク ★ジャムサンド
14	土	豚肉と卵あんかけ丼　スティック人参 果物	豚肉　卵	玉ねぎ　人参　バナナ	米　サラダ油	424	お菓子	お菓子
15	日							
16	月	マーボー豆腐　春雨サラダ　卵焼き みそ汁（じゃが芋　わかめ）	豆腐　鶏豚ひき肉　卵 わかめ　牛乳	もやし　きゅうり　人参	米　春雨　サラダ油 さつま芋	344 (516)	ヤクルト お菓子	牛乳 ★大学いも
17	火	豚丼　キャベツとツナサラダ	豚肉　ツナ　牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ　キャベツ　きゅうり りんご	米　サラダ油	294 (466)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
18	水	焼鮭　ひじき炒め　ミニウインナー チーズ　もやしと小松菜のおかか和え みそ汁（豆腐　えのき　ねぎ）	紅鮭　ひじき　油揚げ ちくわ　ウインナー　チーズ 豆腐　牛乳	人参　もやし　小松菜 えのき　ねぎ　バナナ	米　サラダ油	290 (462)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
19	木	クリームシチュー　りんごサラダ ゼリー	鶏肉　チーズ　牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ　人参　りんご キャベツ　きゅうり	米　じゃが芋　サラダ油	335 (507)	チーズ お菓子	牛乳 お菓子
20	金	赤魚の煮つけ　チンゲン菜の納豆和え 金平ごぼう　みそ汁（豆腐　わかめ）	赤魚　納豆　豆腐　わかめ 牛乳　脱脂粉乳　卵	チンゲン菜　ごぼう　人参	米　サラダ油	310 (482)	牛乳 お菓子	ミルク ★サーターアンダギー
21	土	ミートスパゲティ　果物	豚ひき肉	玉ねぎ　人参　ピーマン バナナ	パスタ　サラダ油	424	お菓子	お菓子
22	日							
23	月	勤労感謝の日						
24	火	ミニハンバーグ　ポテトツナサラダ 温野菜　チーズ みそ汁（豆腐　えのき　わかめ）	豚牛ひき肉　ツナ　チーズ 豆腐　わかめ　牛乳	人参　きゅうり ブロッコリー　えのき バナナ	米　じゃが芋　サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
25	水	二色丼　白菜と人参のごま和え みそ汁（大根　わかめ）	鶏ひき肉　卵　わかめ 牛乳　脱脂粉乳	白菜　人参　大根	米　さつまいも　サラダ油	388 (560)	牛乳 お菓子	ミルク ★焼き芋
26	木	野菜カレー　キャベツサラダ　ゼリー	豚肉　チーズ　牛乳	かぼちゃ　人参　玉ねぎ キャベツ　きゅうり りんご	米　サラダ油	312 (484)	チーズ お菓子	牛乳 果物
27	金	マーボー豆腐　春雨サラダ　ミニウインナー チーズ　みそ汁（玉ねぎ　人参　わかめ）	豆腐　鶏豚ひき肉 ウインナー　チーズ　わかめ 牛乳　脱脂粉乳	もやし　小松菜　人参 玉ねぎ	米　春雨　じゃが芋 サラダ油	373 (545)	牛乳 お菓子	ミルク ★いももち
28	土	スタミナ丼　中華スープ　果物	豚肉　わかめ	玉ねぎ　人参　もやし ねぎ　バナナ	米　サラダ油	399	お菓子	お菓子
29	日							
30	月	さんま生姜煮　卵焼き　ひじき炒め チーズ　みそ汁（人参　小松菜　豆腐）	さんま　卵　ひじき ちくわ　油揚げ　チーズ 豆腐　牛乳	生姜　人参　小松菜	米　サラダ油　さつま芋	302 (474)	ヤクルト お菓子	牛乳 ★スイートポテト

今月の食事指導

絵本や紙芝居を通して、秋の果物や野菜に関心を持ち楽しく食事をする。

※1　献立の内容は変更になることがあります。
※2　(　　)は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
※3　★マークは手作りおやつです。
※4　毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

