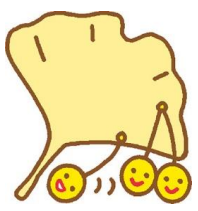


１１がつのこんだてひょう



2026年11月　　しろうま保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月		牛乳		牛乳		
		れんこんバーグ	片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、れんこん	ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう
		キャベツの胡麻ネーズ和え	マヨネーズ	かにかまぼこ、白ごま	キャベツ、にんじん	しょうゆ
17 火		さつま汁	さつまいも	鶏もも肉、味噌、油揚げ	はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん	煮干し
		お茶 栗おこわ	もち米、米	ゆでくり	こんぶ	酒、食塩
04 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	給　食	肉じゃが	じゃがいも、しらたき、きび砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、いんげん	しょうゆ、酒、本みりん、かつおだし汁
		大豆のカレーあげ	片栗粉、油、きび砂糖	だいず水煮		しょうゆ、カレー粉
18 水		たまごスープ		卵、木綿豆腐、かまぼこ	きょうな、ねぎ	コンソメ、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 餃子の皮ピザ	ぎょうざの皮	牛乳 とろけるチーズ、ウインナー	コーン缶、ピーマン	ケチャップ
05 木	ヤーコンは見た	牛乳		牛乳		
	目は白いさつま芋	かじきの竜田揚げ	油、片栗粉	かじき	しょうが	しょうゆ、酒
	のようです。オリゴ	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン、板こんにゃく、ごま油、きび砂糖	ちくわ、白ごま	にんじん、れんこん	しょうゆ、本みりん
19	糖や食物繊維が	すまし汁			はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ(薄口)、食塩、かつおだし
木	豊富です。	ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
06 金		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
		鶏の塩こうじやき	塩こうじ	鶏もも肉		酒
		ブロッコリーのソテー	油		にんじん、コーン缶、ブロッコリー	しょうゆ(薄口)、食塩
20		おでん風汁	つきこん、きび砂糖	さつま揚げ、ちくわ	だいこん、にんじん、こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ(薄口)、酒、本みりん
金		牛乳 黒ごまあんまん	ホットケーキ粉、ごま油	牛乳 こしあん(生)、ねりごま、すりごま		
09 月	マーボー豆腐は	牛乳		牛乳		
	みじんに切ったに	マーボー豆腐	ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌	にんじん、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、トウバンジャン
	んじんが入ります	ゆかり和え			きゅうり、キャベツ、にんじん	ゆかり粉、食塩
24	豆板じゃんは少	きのこスープ		豚肉	しめじ、たまねぎ、ほうれん草、エリンギ、しいたけ、にんじん	コンソメ、食塩
火	量を香り程度にい	牛乳 ジャムパン	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	
10 火	柿はビタミンＣや	牛乳		牛乳		
	食物繊維、カリウ	ポークカレー	じゃがいも、小麦粉、油	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉
	ムを多く含み、風	春雨サラダ	はるさめ、ごま油	ハム	きゅうり、もやし、にんじん	酢、食塩
25	邪予防や肌の調	果物			柿	
水	子を整えてくれま	牛乳 スノーボールクッキー	小麦粉、油、きび砂糖、粉糖	牛乳		
11 水	11日は献立検討	牛乳		牛乳		
	会です。喫食状	さばの塩焼き		さば		食塩
	況や来月の献立	おからのサラダ	マヨネーズ	ハム、おから	キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん	食塩、こしょう
26	について話し合い	みそ汁		味噌、凍り豆腐	だいこん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	煮干し、かつおだし
木	をします。	11日(水)ジョア、ビスケット 26日(木)牛乳、さつまいもとごまのパンケーキ	さつまいも、ホットケーキ粉	ジョア 牛乳、卵、黒ごま		ビスケット
12 木	ひじきには骨を強	牛乳		牛乳		
	くするカルシウム	鶏肉の中華炒め	板こんにゃく、ごま油、片栗粉、きび砂糖	鶏もも肉	チンゲン菜、にんじん、竹の子、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、しょうゆ(薄口)、酢、トウバンジャン
	やお腹の中をき	ひじきのツナ佃煮	きび砂糖	ツナ水煮缶、白ごま	にんじん、ひじき	しょうゆ、本みりん、酒
30	れいにする食物	ラーメンスープ	ゆで中華めん	なると	もやし、コーン缶、ねぎ、わかめ	中華スープ、しょうゆ(薄口)
月	繊維が多く含まれ	牛乳 豆乳くずもち	片栗粉、砂糖、きび砂糖	牛乳 調製豆乳、きな粉		食塩
16 月		牛乳		牛乳		
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが	しょうゆ、酒
		かぼちゃのサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶	こしょう、食塩
		中華風野菜炒め汁	ごま油	味噌	たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ、にんにく	中華だしの素、食塩
		牛乳 マシュマロサンド		牛乳		クラッカー、マシュマロ
27 金	**季節の献立の日** まいたけはカルシウムの吸収を助け骨や歯を丈夫にするビタミンＤが多く含まれています。	牛乳		牛乳		
		まいたけご飯	米	鶏もも肉、油揚げ	まいたけ、にんじん、みつば	酒、しょうゆ、本みりん
		白身魚の味噌チーズ焼き	きび砂糖	メルルーサ、とろけるチーズ、味噌		本みりん、酒
		きゅうりのカリカリ漬け	ごま油	白ごま	きゅうり	酢、食塩、しょうゆ(薄口)、本みりん
		豆腐のすまし汁		木綿豆腐	春菊、にんじん	しょうゆ(薄口)、食塩、かつおだし・濃縮
		果物			柿	
		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		

13日(金)　誕生日会　　白ごはんはいりません
27日(金)　季節の献立の日　　〃

＊献立は変更になる場合があります

