令和8年度

11月 こんだてひょう

年間目標：食の楽しさ、大切さがわかる　月間目標：食の正しい知識を知る

	2（月）	3（火）	4（水）	5（木）	6（金）
献立	小松菜チキンバーグ 切干大根の和え物 豆腐のみそ汁 フルーツ	文化の日	みそ焼肉 しょうゆフレンチ しめじのスープ フルーツ	鶏南蛮うどん わかめの和え物 フルーツ	魚のごま揚げ コールスローサラダ 切干大根のみそ汁 フルーツ
材料	鶏ひき肉、小松菜 切干大根、人参、胡瓜 キャベツ、ロースハム 豆腐、わかめ、ねぎ 玉ねぎ		豚肉、玉ねぎ、ピーマン 人参、キャベツ、もやし わかめ、しめじ、豆腐 ねぎ	鶏肉、うどん、人参 玉ねぎ、干し椎茸、胡瓜 ねぎ、わかめ、ミニトマト ちりめんじゃこ コーン缶、キャベツ	魚の切り身、キャベツ 胡瓜、コーン缶 切干大根、さつま芋 玉ねぎ、ねぎ、人参
おやつ	ミルク餅・牛乳		クラッカーサンド・牛乳	わかめおにぎり・お茶	さつま芋パウンドケーキ 牛乳

	9（月）	10（火）	11（水）	12（木）	13（金）
献立	牛肉としめじの炒り煮 南瓜のサラダ じゃが芋のみそ汁 フルーツ	魚のちゃんちゃん焼き 卵の花炒り煮 カニカマのスープ フルーツ	鶏肉のマーマレード焼き ごま和え さつま芋のシチュー フルーツ	さつま芋御飯 魚のもみじ焼き 南瓜のそぼろ煮 きのこのすまし汁 フルーツ	焼魚 ちくわとじゃが芋煮 具だくさん汁 フルーツ
材料	牛肉、ごぼう、切干大根 しめじ、人参、南瓜 玉ねぎ、ツナ缶 じゃが芋、油揚げ 小松菜	魚の切り身、キャベツ もやし、玉ねぎ、人参 コーン缶、おから 油揚げ、ごぼう、ねぎ 大根、カニカマ	鶏肉、豚肉、さつま芋 玉ねぎ、人参、しめじ 小松菜、キャベツ	魚の切り身、鶏ひき肉 南瓜、小松菜、豆腐 えのき、しめじ、人参 玉ねぎ	魚の切り身、じゃが芋 玉ねぎ、ちくわ グリンピース、厚揚げ 大根、人参、ねぎ
おやつ	いちごジャムサンド・牛乳	クッキー・牛乳	フライドポテト・牛乳	餃子の皮ピザ・牛乳	ヨーグルト・枝豆・お茶

	16（月）	17（火）	18（水）	19（木）	20（金）
献立	八宝菜 南瓜の煮付 麩のみそ汁 フルーツ	けんちん煮 青菜のごま和え かき玉汁 フルーツ	魚の照り焼き ブロッコリーの中華和え じゃが芋のみそ汁 フルーツ	焼きそば おからサラダ キャベツの中華スープ フルーツ	ほうれん草の グラタン ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ フルーツ
材料	豚肉、むき エビ、白菜 もやし、干し椎茸 ピーマン、人参、玉ねぎ 南瓜、麩、わかめ	鶏肉、木綿豆腐、油揚げ 人参、ごぼう、大根、卵 こんにゃく、里芋、ねぎ 小松菜、キャベツ かまぼこ、えのき、玉ねぎ	魚の切り身、じゃが芋 ブロッコリー、カニカマ 人参、キャベツ、玉ねぎ 油揚げ、ねぎ、わかめ	豚肉、中華麺 キャベツ、人参 ピーマン、玉ねぎ おから、じゃが芋 胡瓜、ツナ缶	鶏肉、ほうれん草 玉ねぎ、じゃが芋 大豆、ひじき、胡瓜 人参、キャベツ
おやつ	シュガーラスク・牛乳	どら焼き・牛乳	マカロニのあべかわ・牛乳	大学芋・牛乳	チーズホットケーキ・牛乳

	23（月）	24（火）	25（水）	26（木）	27（金）
献立	勤労感謝の日	鶏肉の照り焼き ひじきとほうれん草の 鉄分サラダ そうめん汁 フルーツ	シーフードたこ焼き風 茹でブロッコリー 玉子と青菜のスープ フルーツ	あぶたま丼 マカロニサラダ わかめのすまし汁 フルーツ	おさつコロッケ 切干大根と ベーコンの薄味煮 油揚げのみそ汁 フルーツ
材料		鶏肉、そうめん、ねぎ かまぼこ、油揚げ、人参 しめじ、玉ねぎ ほうれん草、ひじき コーン缶、ツナ缶	むきエビ、ちくわ、人参 キャベツ、ブロッコリー ちりめんじゃこ、ねぎ 卵、小松菜、玉ねぎ	油揚げ、玉ねぎ、人参 グリンピース、卵 マカロニ、胡瓜 キャベツ、ロースハム 豆腐、わかめ、ねぎ	豚ひき肉、さつま芋 玉ねぎ、切干大根 ベーコン、わかめ キャベツ、油揚げ 人参
おやつ		麩のラスク・牛乳	さつま芋蒸しパン・牛乳	りんごのマフィン・牛乳	オレンジゼリー・牛乳

	30（月）
献立	肉じゃが 野菜のじゃこ和え 豆腐のすまし汁 フルーツ
材料	豚肉、じゃが芋、人参 糸こんにゃく、玉ねぎ 三度豆、小松菜、白菜 ちりめんじゃこ、豆腐 わかめ、ねぎ
おやつ	お好み焼き・牛乳

朝夕の冷え込みが増し、秋の深まりを感じる季節になりました。

11月の献立は、さつま芋やきのこなど旬の食材を取り入れました。

旬の食材にはその時期に必要な栄養がたくさん含まれています。

おいしく食べて、寒さに負けない元気な身体をつくっていきましょう。



6時以降の軽食は、おにぎり・ウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。

3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。

6日（金）は、クッキング（さつま芋パウンドケーキ）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園