11月　給　食　献　立　表

令和8年　　※午前おやつ（1～2歳児）　午後おやつ（1～5歳児）

さざなみ保育園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
2	月	みかん	もずく丼ぶり	豚ミンチ　もずく	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　コーン
			ポテトサラダ	卵　ハム	じゃが芋　マヨネーズ	胡瓜
			豆腐のみそ汁	かまぼこ　絹豆腐		ほうれん草
		午後おやつ	チーズ蒸しパン	卵　牛乳　粉チーズ	ケーキMIX　砂糖　油　チョコ	
			牛乳	牛乳		
4	水	りんご	ご飯		白米	
			魚のコーンマヨ焼き	白身魚	マヨネーズ	コーン　ブロッコリー
			人参しりしり	ツナ缶　卵		人参　玉ねぎ　小松菜
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸　ねぎ
		午後おやつ	芋天ぷら		さつま芋　てんぷら粉	
			牛乳	牛乳		
5	木	柿	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ　人参　セロリ　ピーマン
			中華サラダ	ワカメ　ツナ缶		胡瓜　人参
			卵スープ	卵		小松菜
		午後おやつ	ふりかけおにぎり		白米　ふりかけ	
			牛乳	牛乳		
6	金	バナナ	ご飯		白米	
			鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元		ブロッコリー
			ひじき炒め	ひじき　豚肉　油揚げ	しらたき	人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	ジャムサンド		パン　バター　ジャム	
			牛乳	牛乳		
7	土	パイン缶	ジューシー	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ワカメ　ちくわ		胡瓜
			鶏汁	鶏肉		冬瓜　ごぼう　人参　小松菜
		午後おやつ	野菜かりんとう		かりんとう	
			バナナ　牛乳	牛乳		バナナ
9	月	オレンジ	雑穀米ご飯		白米　雑穀米	
			揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
			かみかみあえ	サキイカ		人参　胡瓜　キャベツ
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ　ねぎ
		午後おやつ	黒糖クッキー	卵	バター　黒糖　ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
10	火	ピーチ缶	ご飯		白米	
			ハンバーグ	豚ミンチ　卵	パン粉	玉ねぎ　人参
			マカロニサラダ		マカロニ　マヨネーズ	胡瓜　みかん缶　コーン
			きのこスープ			玉ねぎ　しめじ　えのき茸
		午後おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク	
			牛乳	牛乳		
11	水	みかん	≪七五三メニュー≫		パン	
			フィッシュバーガー	白身魚　卵	小麦粉　パン粉　マヨネーズ	玉ねぎ　パセリ
			野菜サラダ	ツナ缶		レタス　胡瓜　人参
			ワカメスープ	ワカメ		えのき茸
		午後おやつ	マシュマロサンド		クラッカー　マシュマロ	
			牛乳	牛乳		
12	木	オレンジ	もちきびご飯		白米　もちきび	
			マーボー豆腐	豚ミンチ　木綿豆腐		人参　椎茸　玉ねぎ
			南瓜の揚げ煮			南瓜
			アーサ汁	アーサ		えのき
		午後おやつ	ほうれん草ケーキ	卵　牛乳	ケーキMIX　砂糖　バター	ほうれん草　バナナ
			牛乳	牛乳		
13	金	バナナ	大根ミンチカレー	豚ミンチ　牛乳	白米　じゃが芋	玉ねぎ　人参　大根　ピーマン
			胡瓜スティック	ハム	マヨネーズ	キャベツ　人参　コーン
			お茶			
		午後おやつ	おやつパン		菓子パン	
			牛乳	牛乳		
14	土	運　動　会				
16	月	ヨーグルトあえ	タコライス	合挽　チーズ	白米	玉ねぎ　人参　ピーマン　レタス　トマト
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ　みかん缶
			クリームスープ	ベーコン　牛乳	じゃが芋	玉ねぎ　人参　パセリ
		午後おやつ	もずく天ぷら	もずく　ツナ缶	てんぷら粉	玉ねぎ　人参
			お茶			

日	曜日	果物	昼食	おもな食材（食品） 赤（血や肉になるもの）	黄（熱や力になるもの）	緑（体調を整えるもの）
17	火	バナナ	ふりかけご飯		白米　ふりかけ	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
			八宝菜風	豚肉　ちくわ		白菜　人参　長ネギ　椎茸　絹さや
			ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
18	水	オレンジ	ご飯		白米	
			ユーリンチー	鶏肉		長ネギ
			春雨サラダ	ハム	春雨	ほうれん草　もやし
			みそ汁	木綿豆腐		白菜　ねぎ
		午後おやつ	ヒラヤーチー	卵　ツナ缶	小麦粉	にら
			ヤクルト	ヤクルト		
19	木	みかん	三枚肉そば	三枚肉　かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			小松菜の白和え	ツナ缶　木綿豆腐	ごまドレ	小松菜　人参
			金時豆の甘煮		金時豆　黒糖	南瓜
		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米	
			胡瓜スティック　お茶			胡瓜
20	金	りんご	玄米ご飯		白米　玄米	
			魚の西京焼き	白身魚		トマト
			いり豆腐	木綿豆腐　ツナ缶		人参　小松菜
			ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
		午後おやつ	焼き芋		さつま芋	
			牛乳			
21	土	パイン缶	ジューシー	ツナ缶　ひじき	白米	人参　にら
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　コーン
			豚汁	豚肉		大根　人参　ごぼう　小松菜
		午後おやつ	はちゃ棒　バナナ		はちゃ棒	バナナ
			牛乳	牛乳		
24	火	みかん	ビビンバ丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ　人参　もやし　小松菜
			南瓜サラダ	卵　チーズ	マヨネーズ	南瓜　レーズン
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		ねぎ
		午後おやつ	さつま芋クッキー		さつま芋　バター　ケーキMIX　ごま	
			牛乳	牛乳		
25	水	オレンジ	麦ご飯		白米　押し麦	
			サバの竜田揚げ	サバ		トマト
			パパイヤイリチー	ポーク缶　木綿豆腐		パパイヤ　玉ねぎ　人参　にら
			大根のみそ汁	油揚げ		大根　小松菜
		午後おやつ	玄米ドリンク		玄米ドリンク	
			せんべい		せんべい	
26	木	梨	ご飯		白米	
			チキンのコーンフレーク焼き	鶏肉　粉チーズ	マヨネーズ　コーンフレーク	トマト
			ブロッコリーソテー	ツナ缶		ブロッコリー　人参
			大根のみそ汁			大根　しめじ　長ネギ
		午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー　牛乳	ケーキMIX	
			牛乳	牛乳		
27	金	お楽しみ会（お弁当）				
		午後おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉　黒糖	
			牛乳	牛乳		
28	土	パイン缶	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ　ピーマン　玉ねぎ　人参
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜　人参
			みそ汁	油揚げ		小松菜
		午後おやつ	動物ビスケット		動物ビスケット	
			牛乳　バナナ	牛乳		バナナ
30	月	オレンジ	ご飯		白米	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			きんぴらごぼう	ちきあぎ	糸こんにゃく	ごぼう　人参　にら
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず　黒糖　砂糖	
			牛乳	牛乳		

※　食材の都合により献立を変更することがあります。
※　アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします
※　3日（火）文化の日でお休みです。
※　23日（月）勤労感謝の日振替休日でお休みです。
※　食材の都合により献立を変更する事があります。