令和8年11月献立予定表

令和8年10月29日　幼保連携型認定こども園　城山幼稚園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
2	月	麦ごはん　鶏肉の唐揚げ もやしときゅうりの中華サラダ わかめスープ	鶏もも肉　わかめ	白米　押麦　薄力粉　片栗粉 油　ごま　砂糖　ごま油	しょうが　にんにく　もやし　人参 きゅうり　玉ねぎ　ゆかり	ゆかりおにぎり	595
3	火	**(祝)文化の日**					
4	水	青菜ごはん　のっぺい汁 納豆和え	かつお節　鶏こま肉　納豆　牛乳	白米　バター　砂糖　里芋 こんにゃく　片栗粉　薄力粉	小松菜　大根　ごぼう　人参 干椎茸　小ねぎ　ほうれん草 キャベツ	バタークッキー	556
5	木	**親子遠足** **(雨天時:お弁当デー)**	チーズ　ウインナー	ミックス粉　オリーブ油	ピーマン　ケチャップ	ピザパン (雨天時)	137
6	金	チキンカレー　グリーンサラダ フルーツ缶	鶏こま肉　アガー	白米　雑穀米　カレールウ　油 コーン　オリーブ油　氷みつ	玉ねぎ　人参　ブロッコリー キャベツ　きゅうり　もも缶	クラッシュゼリー	546
7	土	ちゃんぽん 野菜の塩昆布和え(中華風)	豚こま肉　かまぼこ　塩昆布	中華麺　油　コーン　ごま油	キャベツ　玉ねぎ　人参　長ねぎ 干椎茸　大根　きゅうり	おかし	343
9	月	ごはん　魚のパン粉焼き ポパイサラダ　ミルクスープ	魚　粉チーズ　かまぼこ　じゃこ 牛乳　ウインナー　卵	白米　薄力粉　オリーブ油　パン粉 マヨネーズ　砂糖　バター	ほうれん草　キャベツ　人参 玉ねぎ　ブロッコリー　りんご	りんごケーキ	627
10	火	麦ごはん　油淋鶏 野菜のナムル　スーミータン	鶏もも肉　卵　じゃこ　かつお節 焼きのり	白米　押麦　ごま油　薄力粉 片栗粉　クリームコーン　砂糖　ごま	にんにく　しょうが　長ねぎ　もやし 人参　小松菜　小ねぎ	ふりかけおにぎり	644
11	水	じゃこ御飯　豚汁　野菜の甘酢和え	じゃこ　鶏こま肉　豚こま肉　味噌 牛乳　寒天	白米　砂糖　里芋　こんにゃく	人参　さやいんげん　干椎茸 大根　玉ねぎ　長ねぎ　キャベツ きゅうり　みかん缶	牛乳寒天	497
12	木	雑穀ごはん　鶏レバーの甘辛煮 炒めビーフン　豆腐のスープ	鶏レバー　かまぼこ　豆腐 ヨーグルト	白米　雑穀米　ビーフン　ごま油 砂糖	キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン えのき　しめじ　チンゲン菜　しょうが もも缶　パイン缶	フルーツヨーグルト	467
13	金	鯛めし　野菜の梅肉和え 麸のすまし汁　　**(七五三会)**	たい　錦糸卵　鶏むね肉　チーズ 牛乳	白米　ごま油　砂糖　淡雪麸 ミックス粉　コーン	小ねぎ　キャベツ　きゅうり　人参 ねり梅　えのき　小松菜	チーズ蒸しパン	524
14	土	鮭のクリームスパゲティ　トマトスープ	鮭フレーク　牛乳　ウインナー	スパゲティ　クリームシチュールウ	玉ねぎ　しめじ　人参　ほうれん草 トマト缶　キャベツ　粉パセリ	おかし	475
16	月	ごはん　鶏肉のしょうゆバター焼き 野菜のゆかり和え　味噌汁	鶏もも肉　油揚げ　味噌　じゃこ	白米　砂糖　バター　じゃがいも	にんにく　キャベツ　きゅうり　人参 ゆかり　玉ねぎ　小ねぎ	じゃこおにぎり	623
17	火	**おたのしみメニュー**		コーンフレーク　バター　マシュマロ		コーンフレークバー	103
18	水	雑穀ごはん　豚肉の生姜焼き 野菜のじゃこ和え　りんごヨーグルト	豚こま肉　じゃこ　ヨーグルト わかめ	白米　雑穀米　砂糖	玉ねぎ　人参　ほうれん草 キャベツ　りんご缶	わかめおにぎり	642
19	木	ごはん　魚のオーロラソース 野菜のフレンチ和え　きのこスープ	魚　ウインナー	白米　マヨネーズ　砂糖　オリーブ油 バター　ココア　薄力粉　ミックス粉	ケチャップ　キャベツ　きゅうり　人参 えのき　しめじ　しいたけ　玉ねぎ	ココアスコーン	624
20	金	ごはん　麻婆豆腐 野菜の中華風梅和え　牛乳	豆腐　合挽肉　味噌　牛乳 かつお節	白米　片栗粉　ごま油　砂糖 ごま	玉ねぎ　人参　にら　しょうが もやし　きゅうり　ねり梅　小松菜	青菜おにぎり	623
21	土	鶏そぼろ丼　味噌汁	鶏挽肉　味噌	白米　砂糖	玉ねぎ　人参　大根　小ねぎ	おかし	414
23	月	**(祝)勤労感謝の日**					
24	火	**お弁当デー**	卵　牛乳	ミックス粉　砂糖　バター	かぼちゃ	かぼちゃケーキ	175
25	水	ごはん　鮭のオムレツ　ポトフ風スープ きのこトマトソースのペンネ	卵　鮭フレーク　チーズ　ウインナー 焼きのり	白米　ペンネ　じゃがいも	玉ねぎ　ほうれん草　人参　トマト缶 トマトピューレ　ケチャップ　しめじ えのき　ブロッコリー　キャベツ	のり巻きおにぎり	625
26	木	雑穀ごはん　鶏肉と野菜の旨煮 大根のおかか和え	鶏もも肉　かつお節　牛乳	白米　雑穀米　こんにゃく　砂糖 薄力粉　バター　チョコチップ	れんこん　ごぼう　人参　大根 きゅうり	チョコチップクッキー	565
27	金	麦ごはん　チキンカツ(ごま風味) チョレギサラダ　春雨スープ	鶏ささみ　わかめ　かつお節　牛乳 あんこ	白米　押麦　薄力粉　ごま パン粉　ごま油　はるさめ　砂糖 ミックス粉　バター	キャベツ　きゅうり　人参　にんにく しょうが　白菜　小ねぎ　干椎茸 小松菜	あんバターパン	697
28	土	ハヤシライス　野菜スープ	牛こま肉	白米	玉ねぎ　トマトピューレ　キャベツ 人参　えのき　小ねぎ	おかし	440
30	月	ごはん　竹輪のふわふわ揚げ 野菜と蒸し鶏のごまサラダ おひさまゼリー	ちくわ　魚肉ソーセージ　チーズ 青のり　鶏むね肉　アガー　牛乳	白米　薄力粉　油　ごま油　ごま ミックス粉　さつまいも	キャベツ　きゅうり　人参　玉ねぎ オレンジジュース	さつまいも蒸しパン	600

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります　　●献立及び材料は変更する場合もあります。

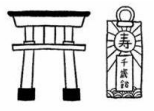
『寒くなってきました』

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。気温や湿度が低くなる時期には、抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン等をバランスよく摂取するようにしましょう。



『七五三』

男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。七五三に食べる千歳飴には、「千年長生き出来ますように」という願いが込められています。



『お弁当デー』

11月24日はお弁当デーになります。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。尚、0，1歳児クラスはお茶とスプーンとフォークを用意します。

11月5日(親子遠足)中止の場合は、12月のお弁当デーを中止します。