

11月　こんだてひょう

2026年度　　ひのほいくえん

日	曜日	献立名	9時おやつ	3時おやつ	主な材料
2	月	麻婆豆腐丼・春雨スープ・バナナ ささみとわかめのサラダ	せんべい 麦茶	甘辛さつまいもスティック 麦茶	精白米・豚挽肉・生姜・豆腐・しいたけ・ねぎ・にら・片栗粉・春雨・人参・青梗菜 レタス・きゅうり・ささみ・わかめ・ごま・ごま油・バナナ/さつまいも・片栗粉・ごま
4	水	味噌ラーメン・みかん ツナポテトのチーズ焼き	バナナ 牛乳	はりはり大根ごはん 小魚・麦茶	生中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・ねぎ・小松菜・コーン・じゃがいも・玉ねぎ ツナ缶・チーズ・パセリ・みかん/精白米・切干大根・刻み昆布・人参・油揚げ・小魚
5	木	ごはん・小松菜の味噌汁・りんご 焼さばのおろしソースかけ・鶏肉と里芋の煮物	クラッカー 麦茶	イチゴジャムのフルーツヨーグルト 麦茶	精白米・玉ねぎ・小松菜・さば・生姜・大根・小ねぎ・鶏肉・里芋・人参・しめじ いんげん・油揚げ・りんご/ヨーグルト・イチゴジャム・バナナ・みかん缶
6	金	ジャムサンド・鶏肉と白菜のクリームスープ（スキムミルク入り） カリフラワーのサラダ・グレープフルーツ	ビスケット 牛乳	おにぎり（塩昆布） 小魚・麦茶	食パン・ブルーベリージャム・鶏肉・玉ねぎ・白菜・エリンギ・人参・ブロッコリー・小麦粉・スキムミルク シチューミックス・牛乳・カリフラワー・いんげん・グレープフルーツ/精白米・塩昆布・小魚
7	土	炊き込みチャーハン・中華スープ チャプチェ・オレンジ	クラッカー 麦茶	せんべい・バナナ 麦茶	精白米・人参・まいたけ・水煮筍・ねぎ・豆腐・わかめ・玉ねぎ 豚肉・春雨・ピーマン・ごま・ごま油・オレンジ/せんべい・バナナ
9	月	ごはん・なすの味噌汁・みかん 鶏肉の照り焼き・鉄骨サラダ	クッキー 牛乳	ラスク 牛乳	精白米・なす・玉ねぎ・鶏肉・生姜・小松菜・ひじき・人参・きゅうり チーズ・じゃこ・ごま油・みかん/食パン・バター・牛乳
10	火	ゆかりごはん・大根の味噌汁・りんご かじきの竜田揚げ・白菜の旨煮	バナナ 牛乳	チーズスティックパイ 牛乳	精白米・ゆかりふりかけ・大根・油揚げ・かじき・生姜・片栗粉・鶏肉・白菜 人参・りんご/パイシート・粉チーズ・牛乳
11	水	なすのミートソーススパゲッティー・コンソメスープ・オレンジ ブロッコリーのタルタルサラダ（マヨネーズ）	クラッカー 麦茶	青菜とじゃこごはん 麦茶	スパゲティー・豚挽肉・玉ねぎ・人参・なす・トマト缶・キャベツ・コーン・しめじ・ブロッコリー きゅうり・鶏卵・マヨネーズ・オレンジ/精白米・小松菜・じゃこ・ごま・ごま油
12	木	ごはん・じゃがいもの味噌汁・バナナ ひじきおからバーグ・春雨サラダ	ビスケット 牛乳	人参蒸しパン（スキムミルク入り） 牛乳	精白米・じゃがいも・玉ねぎ・鶏挽肉・ひじき・おから・人参・片栗粉 春雨・きゅうり・焼豚・ごま・ごま油・バナナ/ホットケーキミックス・人参・スキムミルク・牛乳
13	金	焼肉丼・キャベツの味噌汁 ほうれん草の白和え・ヨーグルト	せんべい 麦茶	焼き芋 麦茶	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン・生姜・きゃべつ・油揚げ・ほうれん草 しめじ・糸こんにゃく・豆腐・ごま・ヨーグルト・イチゴジャム/さつまいも
14	土	炊き込みごはん・わかめの味噌汁 厚揚げのそぼろあん・グレープフルーツ	クラッカー 麦茶	おにぎり（ゆかり） 麦茶	精白米・しいたけ・水煮筍・人参・わかめ・玉ねぎ・豚挽肉・生揚げ・いんげん 小松菜・片栗粉・えのき・グレープフルーツ/精白米・ゆかりふりかけ
16	月	ごはん・かぶのすまし汁・オレンジ 豚肉となすの味噌炒め・じゃがいもの青のり和え	クッキー 牛乳	ピザトースト 牛乳	精白米・かぶ・かぶ葉・ねぎ・豚肉・なす・玉ねぎ・人参・厚揚げ・じゃがいも 青のり・オレンジ/食パン・ツナ缶・玉ねぎ・コーン・ピーマン・チーズ・牛乳
17	火	カレーピラフのホワイトソースかけ・コンソメスープ 温野菜サラダ・うさぎりんご	ビスケット 牛乳	バナナオムレット ジュース	精白米・鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・パプリカ・カレー粉・牛乳・バター・小麦粉・パセリ・キャベツ・人参 いんげん・ブロッコリー・カリフラワー・南瓜・りんご/ホットケーキミックス・ココア・牛乳・バナナ・ホイップクリーム・ぶどうジュース
18	水	ごはん・お麩のすまし汁・柿 カレイのねぎ味噌焼き・ほうれん草の磯和え	クラッカー 麦茶	塩焼きそば 小魚・麦茶	精白米・麩・えのき・小松菜・かれい・生姜・ねぎ・ほうれん草・もやし・人参 刻みのり・柿/蒸し中華麺・鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・にら・小魚
19	木	ごはん・白菜の味噌汁・バナナ 豆腐のふんわり揚げ・さつまいもと南瓜の胡麻和え	クッキー 牛乳	マーマレードケーキ 牛乳	精白米・白菜・しいたけ・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・れんこん・人参・小ねぎ・生姜・片栗粉 さつまいも・南瓜・ごま・バナナ/小麦粉・ベーキングパウダー・マーマレードジャム・バター・牛乳
20	金	チンジャオロース丼・中華スープ チョレギサラダ・ヨーグルト	ビスケット 牛乳	クラッカーサンド 牛乳	精白米・青梗菜・玉ねぎ・コーン・豚肉・ピーマン・パプリカ・水煮筍・片栗粉・レタス・きゅうり・人参 じゃこ・ごま油・刻みのり・ヨーグルト/クラッカー・ブルーベリージャム・クリームチーズ・牛乳
21	土	五目うどん・オレンジ きゅうりと竹輪のナムル	クラッカー 麦茶	せんべい・バナナ 麦茶	うどん・豚肉・ねぎ・人参・しいたけ・大根・生揚げ・きゅうり・もやし 竹輪・ごま油・オレンジ/せんべい・バナナ
24	火	まいたけの炊き込みごはん・なすの味噌汁 焼鮭・白菜と春雨の中華炒め・柿	ビスケット 牛乳	スイートポテト 牛乳	精白米・まいたけ・人参・油揚げ・なす・玉ねぎ・鮭・豚挽肉・白菜 春雨・にら・生姜・片栗粉・柿/さつまいも・バター・牛乳・ごま
25	水	ロールパン（卵入り）・コンソメスープ・じゃがいものあっさり和え ハンバーグのデミソース煮・グリーンサラダ	バナナ 牛乳	鶏中華ぞうすい 小魚・麦茶	ロールパン・キャベツ・人参・豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・レタス・ブロッコリー・牛乳 きゅうり・じゃがいも・パセリ/精白米・鶏肉・青梗菜・人参・ねぎ・小魚
26	木	豚汁うどん・ヨーグルト ピーマンのじゃこ炒め	せんべい 麦茶	焼きおにぎり チーズ・麦茶	うどん・豚肉・大根・里芋・人参・ごぼう・玉ねぎ・小松菜・ピーマン・もやし じゃこ・ヨーグルト・ブルーベリージャム/精白米・鰹節・ねぎ・チーズ
27	金	チキンカレーライス・コンソメスープ・バナナ れんこんのツナマヨサラダ	クッキー 牛乳	ちんすこう 牛乳	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ・小麦粉・白菜・えのき・パセリ れんこん・ブロッコリー・ツナ缶・マヨネーズ・バナナ／小麦粉・牛乳
28	土	中華丼・中華スープ さつまいもの甘煮・グレープフルーツ	クラッカー 麦茶	おにぎり（菜飯） 麦茶	精白米・豚肉・白菜・人参・水煮筍・片栗粉・玉ねぎ・豆腐・わかめ さつまいも・グレープフルーツ/精白米・菜飯ふりかけ
30	月	ごはん・もやしの味噌汁・みかん 鶏肉の塩麹焼き・ひじきの煮物	ビスケット 牛乳	フライドポテト（青のりチーズ味） 牛乳	精白米・もやし・ねぎ・鶏肉・塩こうじ・ひじき・人参・油揚げ 水煮大豆・糸こんにゃく・いんげん・みかん/フライドポテト・粉チーズ・青のり・牛乳

★仕入れの都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。
★お昼の給食には麦茶がつきます。★調味料は記載していません。
★土曜日のおやつ（おにぎり）は幼児クラスから自分達でにぎります。
★乳児クラスの完了期までは柿をりんごに変更して提供します。

エネルギー	たんぱく質	脂　質	食　塩
590kcal	20.9g	15.9g	2.3g

（3歳以上児　1ヶ月平均）







