11がつ こんだてひょう

令和８年11月１日　王司保育園　**３歳未満児クラス**



秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。こどもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



日	曜	献立名	主な材料	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	厚揚げのそぼろ煮　味噌ドレ和え　すまし汁	生揚げ　鶏ミンチ　大根　にんじん　グリンピース　サラダ油　かつお節　上白糖　清酒　濃口しょうゆ　キャベツ きゅうり　スイートコーン缶　ロースハム　麦味噌　穀物酢　ごま油　いりごま　長芋　なめこ　カットわかめ	牛乳　菓子	牛乳　ドーナツ
4	水	鶏肉のきのこあんかけ　かぼちゃサラダ　チーズ	若鶏もも肉　清酒　塩　エリンギ　生しいたけ　えのきたけ　にんじん　さやいんげん　濃口しょうゆ　みりん 片栗粉　サラダ油　西洋かぼちゃ　きゅうり　ロースハム　マヨネーズ　こしょう　プロセスチーズ	牛乳　菓子	牛乳　せんべい
5	木	魚の味噌漬け焼き　ブロッコリーのごま酢しょうゆ和え　けんちん汁	白身魚　米味噌　みりん　サラダ油　レタス　ブロッコリー　玉ねぎ　穀物酢　濃口しょうゆ　いりごま　上白糖 木綿豆腐　焼きちくわ　細切りこんにゃく　里芋　大根　にんじん　ごま油　清酒　昆布　かつお節	牛乳　果物	お茶　お好み焼き
6	金	すき煮　ほうれん草と炒り卵のサラダ　バナナ	豚肩ロース肉　生揚げ　しらたき　白菜　玉ねぎ　にんじん　葉ねぎ　サラダ油　濃口しょうゆ　清酒　上白糖 みりん　ほうれん草　鶏卵　マヨネーズ　いりごま　バナナ	スポロン　菓子	牛乳　カステラ
9	月	豆腐の五目うま煮　ひじきサラダ　中華スープ	木綿豆腐　豚肩肉　白菜　玉ねぎ　にんじん　たけのこ水煮缶　乾しいたけ　サラダ油　中華だし　濃口しょうゆ　清酒 上白糖　片栗粉　干しひじき　みりん　ロースハム　きゅうり　マヨネーズ　いりごま　さつま芋　エリンギ　白ねぎ	牛乳　菓子	牛乳　クッキー
10	火	鶏のから揚げ　ナポリタン　ポテトサラダ　付け合わせ　みかん	若鶏もも肉　清酒　濃口しょうゆ　片栗粉　サラダ油　スパゲッティ　ベーコン　玉ねぎ　にんじん　青ピーマン　トマトケチャップ トマトピューレ　固形ブイヨン　じゃが芋　塩　こしょう　きゅうり　ロースハム　ブロッコリー　みかん	ヤクルト　菓子	お茶　スティックパン
11	水	塩鮭　小松菜とこんにゃくの中華風サラダ　ミルクスープ	紅鮭　塩　サラダ油　小松菜　ロースハム　糸こんにゃく　穀物酢　上白糖　ごま油　いりごま　ベーコン 西洋かぼちゃ　玉ねぎ　ブロッコリー　にんじん　有塩バター　牛乳　固形ブイヨン　パセリ	牛乳　果物	牛乳　クラッカー
12	木	親子丼　具沢山味噌汁　プリン	若鶏もも肉　濃口しょうゆ　清酒　玉ねぎ　えのきたけ　にんじん　葉ねぎ　鶏卵　昆布　上白糖　大根　ほうれん草 ごぼう　木綿豆腐　じゃが芋　煮干し　麦味噌　プリン	牛乳　菓子	お茶　バームクーヘン
13	金	鶏の照り焼き　付け合わせ　コンソメスープ　みかん	若鶏もも肉　濃口しょうゆ　みりん　上白糖　清酒　サラダ油　じゃが芋　塩　こしょう　ブロッコリー 固形ブイヨン　チンゲン菜　にんじん　ぶなしめじ　みかん	牛乳　菓子	牛乳　ビスケット
16	月	おでん　ほうれん草のおかかマヨ和え　ヨーグルト	若鶏もも肉　鶏卵　焼きちくわ　昆布　大根　にんじん　里芋　しらたき　清酒　みりん　薄口しょうゆ ほうれん草　マヨネーズ　濃口しょうゆ　かつお節　ヨーグルト	ヤクルト　菓子	牛乳　ドーナツ
17	火	油淋鶏　きゅうりとたくあんの利休和え　味噌汁	若鶏もも肉　塩　こしょう　片栗粉　サラダ油　白ねぎ　しょうが　にんにく　濃口しょうゆ　穀物酢　ごま油 上白糖　里芋　玉ねぎ　白菜　にんじん　煮干し　麦味噌	牛乳　果物	お茶　お好み焼き
18	水	鶏肉の鍋照り焼き　コーンチャウダー　バナナ	若鶏もも肉　濃口しょうゆ　みりん　清酒　サラダ油　トマト　レタス　ベーコン　じゃが芋　玉ねぎ スイートコーン缶　にんじん　有塩バター　薄力粉　牛乳　固形ブイヨン　塩　こしょう　パセリ　バナナ	牛乳　菓子	牛乳　せんべい
19	木	魚の南蛮漬け　さつま芋の甘煮　かみなり汁	白身魚　塩　こしょう　薄力粉　サラダ油　玉ねぎ　青ピーマン　にんじん　濃口しょうゆ　穀物酢　上白糖 さつま芋　みりん　いりごま　木綿豆腐　大根　ごぼう　ぶなしめじ　ごま油　薄口しょうゆ　清酒　かつお節　昆布	牛乳　菓子	カルピス チーズサンドパン
20	金	ポークカレー　もやしサラダ　フルーツヨーグルト	豚肩肉　じゃが芋　玉ねぎ　にんじん　エリンギ　ぶなしめじ　サラダ油　薄力粉　スキムミルク　固形ブイヨン　カレールウ 緑豆もやし　きゅうり　赤パプリカ　油揚げ　上白糖　濃口しょうゆ　穀物酢　ごま油　パイン缶　桃缶　バナナ　ヨーグルト	牛乳　菓子	牛乳　カステラ
24	火	カレーピラフ　ハンバーグ　サラダ　春雨スープ	ウインナー　玉ねぎ　にんじん　グリンピース　サラダ油　カレー粉　合挽ミンチ　生しいたけ　パン粉　牛乳　鶏卵　ナツメグ　トマトケチャップ ブロッコリー　トマト　レタス　シーチキン水煮　和風ドレッシング　カットわかめ　えのきたけ　緑豆もやし　木綿豆腐　中華だし	りんごジュース　菓子	カルピス パンのトリュフ
25	水	麻婆豆腐　かぼちゃの甘煮　かきたま汁　みかん	木綿豆腐　豚ミンチ　玉ねぎ　たけのこ水煮缶　生しいたけ　にんじん　しょうが　グリンピース　サラダ油　ごま油上白糖 濃口しょうゆ　清酒　米味噌　片栗粉　西洋かぼちゃ　鶏卵　えのきたけ　小ねぎ　薄口しょうゆ　昆布　かつお節　みかん	牛乳　菓子	牛乳　クラッカー
26	木	魚のフライ　白菜のナムル　豚汁	白身魚　薄力粉　鶏卵　パン粉　サラダ油　ウスターソース　レタス　白菜　チンゲン菜　赤パプリカ　昆布　穀物酢 上白糖　濃口しょうゆ　ごま油　さつま芋　ごぼう　にんじん　えのきたけ　白ねぎ　木綿豆腐　豚肩肉　麦味噌	牛乳　菓子	お茶　わかめおにぎり
27	金	豚肉のねぎ生姜焼き　青菜のナムル　コンソメスープ　さつま芋のグラッセ	豚肩ロース肉　上白糖　濃口しょうゆ　清酒　しょうが　にんにく　サラダ油　葉ねぎ　小松菜　キャベツ　えのきたけ かに風味かまぼこ　ごま油　いりごま　玉ねぎ　にんじん　じゃが芋　ウインナー　固形ブイヨン　さつま芋　有塩バター	牛乳　果物	牛乳　ビスケット
30	月	きのこご飯　ねぎのせ肉うどん　昆布和え　みかん	若鶏もも肉　油揚げ　乾しいたけ　ぶなしめじ　えのきたけ　にんじん　ごぼう　さやいんげん　サラダ油　上白糖　赤板 薄口しょうゆ　うどん　牛もも肉　赤板　鶏卵　小ねぎ　みりん　キャベツ　きゅうり　塩昆布　昆布　いりごま　みかん	牛乳　菓子	牛乳　クッキー

