11月 こんだて

令和8年11月1日
社会福祉法人見真会　明光保育園

日付		献立名 午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名・体内でのはたらき 血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	栄養価 エネルギー 4歳児
1	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
2	月	牛乳 ミニ食パン	インド ドライカレー コールスローサラダ オニオンコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 抹茶クッキー	牛乳 牛肉 卵 ベーコン ハム	米 小麦粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ピーマン グリンピース キャベツ コーン 枝豆 アスパラ グレープフルーツ	502
3	火	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
4	水	牛乳 ヨーグルト	誕生日会 ホットドック クリームシチュー ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 マロンサンド	牛乳 ウインナー 鶏肉 たまご 生クリーム	パン じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 アスパラ コーン ブロッコリー きゅうり レタス バナナ 栗	497
5	木	牛乳 南瓜ビスケット	中国 ご飯 ホイコーロー もやしの中華和え わかめと卵のスープ キウイフルーツ	牛乳 パインケーキ	牛乳 豚肉 ハム 卵 みそ わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 ピーマン 白ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ キウイ パイン	478
6	金	牛乳 野菜スティック	具だくさん肉うどん カラフルオムレツ ほうれん草の胡麻和え オレンジ	牛乳 チーズおかか おむすび	牛乳 牛肉 卵 ベーコン チーズ かつお節	うどん 砂糖 ごま	玉葱 椎茸 ねぎ ブロッコリー トマト ほうれん草 人参 えのき ごぼう オレンジ	473
7	土	牛乳 せんべい	ノルウェー パン サーモンとじゃが芋のグラタン キウイ 紫キャベツのラペ クリームコンソメスープ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	パン じゃが芋 油 黒糖 ホットケーキミックス	玉葱 エリンギ ブロッコリー 紫キャベツ にんじん ほうれん草 しいたけ キウイ	492
8	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
9	月	牛乳 鉄入ビスケット	いい歯の日献立 じゃこわかめご飯 カルちゃんサラダ りんご シャキシャキ和風ハンバーグ 根菜スープ	牛乳 野菜チップス	牛乳 わかめ しらす 豚肉 卵 ツナ ひじき あげ	米 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	蓮根 玉葱 にんじん 小松菜 切干大根 ごぼう 大根 さといも ねぎ りんご バナナ いんげん	486
10	火	牛乳 ほうれん草ナナビスケット	ベルギー ご飯 ベルギー風チキンのクリーム煮 柿 じゃが芋といんげんのサラダ 野菜スープ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 カニカマ たまご	米 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉葱 しろねぎ セロリ いんげん れんこん もやし 大根葉 柿 バナナ	475
11	水	牛乳 ミルク ウエハース	黄・桃・赤・ひよこ組 松茸ご飯 鶏唐揚げ みかん 蒸ブロッコリー ポテトサラダ なすのみそ汁	牛乳 シュガーラスク	牛乳 えび 鶏肉 たまご ハム かまぼこ みそ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 食パン 油	まつたけ ブロッコリー きゅうり 人参 ミニトマト みかん なす たまねぎ にんじん	486
		紅葉狩り弁当	白・青組 松茸ご飯 エビフライ 鶏唐揚げ だし巻き 蒸ブロッコリー ポテトサラダ ミニトマト みかん					519
12	木	牛乳 しらす&わかめせんべい	長崎 長崎ちゃんぽん 海老海鮮ギョーザ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 枝豆わかめおむすび	牛乳 豚肉 ツナ わかめ えび	中華麺	人参 キャベツ たまねぎ コーン もやし かまぼこ 絹さや 枝豆 ブロッコリー 胡瓜 トマト バナナ	488
13	金	牛乳 バナナ	七五三献立 赤飯 鶏肉の唐揚げ 紅白サラダ ブロッコリー和え すまし汁 なし	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 かにかま かまぼこ たまご	米 マヨネーズ 食パン 砂糖 ごま	切干大根 ブロッコリー 人参 大根 大根葉 玉葱 みつば えのき 梨 バナナ	492
14	土	牛乳 ビスケット	牛丼 キャベツとツナのサラダ 具沢山みそ汁 りんご	牛乳 あんこパイ	牛乳 牛肉 ツナ あげ 豆腐 みそ 小豆	米 砂糖 パイシート	たまねぎ ねぎ キャベツ 人参 小松菜 大根 葱 りんご バナナ	474
15	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
16	月	牛乳 バナナクッキー	キューバ ごはん ペスカド・エン・サルサ（魚のトマト煮） キャベツとコーンのサラダ 豆のスープ バナナ	牛乳 甘夏ゼリー	牛乳 カレイ ベーコン 大豆 ひじき	米 砂糖 ごま マヨネーズ	玉葱 にんじん トマト ピーマン コーン キャベツ 切干大根 枝豆 胡瓜 ブロッコリー バナナ 甘夏	485
17	火	牛乳 アンパンマンビスケット	ブルガリア パン キュフテ（ブルガリア風ハンバーグ） ショプスカサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 人参とりんごのケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 卵 ベーコン ヨーグルト	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー 人参 トマト きゅうり ピーマン キャベツ コーン バナナ キウイ	473
18	水	牛乳 いちごみるくクッキー	三重 ご飯 四日市トンテキ キャベツのゆかり和え ひじきの煮物 あおさみそ汁 みかん	牛乳 芋けんぴ	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 のり かまぼこ みそ	米 小麦粉 砂糖 油 さつまいも	キャベツ 人参 絹さや えのき 玉葱 しろねぎ みかん	482
19	木	牛乳 どうぶつビスケット	ご飯 牛肉のすき焼き 五色生酢 舞茸の赤だし りんご	牛乳 モンブラン	牛乳 牛肉 豆腐 卵 わかめ みそ 生クリーム	米 砂糖 食パン ごま ホットケーキミックス	玉葱 人参 しろねぎ 白菜 大根 きゅうり 切干大根 ゆず ねぎ 舞茸 りんご バナナ 栗	477
20	金	牛乳 マンボビスケット	北海道 あんかけ焼きそば 石狩汁 切昆布と切干の和え物 キウイフルーツ	牛乳 鮭と塩こぶおむすび	牛乳 豚肉 昆布 鮭 みそ	米 中華麺 ごま油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも	白菜 しいたけ 人参 玉葱 絹さや 切干大根 きゅうり 大根 しろねぎ キウイ	480
21	土	牛乳 クッキー	ご飯 カレイの野菜あんかけ マカロニサラダ さつまいものみそ汁 バナナ	牛乳 ラスク	牛乳 カレイ ハム 豆腐 あげ みそ	小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ さつまいも パン 油 砂糖	玉葱 人参 えのき ねぎ きゅうり バナナ	469
22	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
23	月	和食の日献立	休日保育（お弁当を持ってきてください）					
24	火	牛乳 英文字ビスケット	きのこ炊き込みご飯 秋刀魚の照り焼 おかか和え さつまいもサラダ 豆腐とお麸のみそ汁 バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 あげ さんま かつお節 ベーコン 豆腐 かまぼこ みそ たまご	米 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス 油 さつまいも	えのき まいたけ 大根葉 いんげん 玉葱 ほうれん草 人参 バナナ りんご	489
25	水	牛乳 ヨーグルト	韓国 ご飯 ヤンニョムチキン 蒸ブロッコリー 韓国風春雨サラダ わかめスープ キウイ	牛乳 お好み焼き	牛乳 鶏肉 ハム わかめ 卵 豚肉 のり かつお節	米 砂糖 ごま はるさめ ごま油 小麦粉	ブロッコリー きゅうり 人参 しろねぎ ねぎ キウイ キャベツ	481
26	木	牛乳 豆乳ココアクッキー	ごはん 鮭のもみじ揚げ 白菜と三つ葉ゆずびたし たまごスープ キウイフルーツ	牛乳 オレンジパウンドケーキ	牛乳 鮭 たまご カニカマ	米 小麦粉 油 春雨 ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 さつまいも	人参 葱 白菜 ゆず みつば えのき 小松菜 キウイ みかん缶	492
27	金	牛乳 ミニ食パン	ご飯 鶏つくねと根菜のあったか鍋 ひじきサラダ 豆腐みそ汁 オレンジ	牛乳 まんまるドーナツ	牛乳 鶏肉 ひじき しらす 豆腐 みそ 卵	米 小麦粉 砂糖 白玉粉 マヨネーズ 油 ごま ホットケーキミックス	ねぎ さといも れんこん 人参 いんげん 大根 大根葉 玉葱 えのき しろねぎ オレンジ	476
28	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン シューマイ 中華サラダ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉 たまご みそ シューマイ ハム きな粉	中華麺 春雨 砂糖 マカロニ	もやし ほうれん草 きゅうり 人参 バナナ	483
29	日	休日保育（お弁当を持ってきてください）						
30	月	牛乳 とうもろこしスティック	栗ご飯 ぶりの照り焼き キャベツゆかり和え かぼちゃサラダ 生姜入り豚汁 グレープフルーツ	牛乳 どら焼き	牛乳 ぶり ハム 豚肉 みそ 小豆	米 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	栗 キャベツ 大根葉 かぼちゃ きゅうり たまねぎ 人参 えのき 大根 ねぎ グレープフルーツ	478

＜ 11月の行事予定 ＞

☆ 4日(水) 文化の日のつどい・誕生日会
☆ 9日(月) いい歯の日のつどい
内科健診(白・桃・ひよこ組)
☆12日(木) 避難訓練(火災)
☆13日(金) 七五三の参拝(青・桃組)
☆16日(月) 内科健診(青・黄・赤組)
☆20日(金) 勤労感謝の日のつどい
☆26日(木) 避難訓練(豪雨・土砂崩れ)
歯科健診(全組)

★11月チャレンジメニュー★
紅葉狩り弁当の日
11月11日(水) 白・青組

秋を訪れを楽しむ日本伝統の“紅葉狩り”を催します。
屋上で秋の色鮮やかな紅葉や色づいた木々を眺めながら，旬の食材を取り揃えた「紅葉狩り弁当」をみんなで食べて，秋のおとずれを体感し，味覚で満喫します。

★ 献立紹介★

11月17日(火)
ブルガリア：*ショプスカサラダ*
ブルガリアで親しまれている伝統的なサラダです。白，緑，赤のブルガリアの国旗を思わせる白チーズ，緑のきゅうりやピーマン，赤のトマトなどを使った彩り豊かなサラダです。

※メニュー及び食材は，仕入れの都合で変更することがあります。