


令和８年度

１１月献立表




嵩見保育所

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	午後おやつ
2	月	**おからスナック**	**カレーライス** **ひじきとじゃこの煮物** ☆ **かぶの酢の物** **みかん** **牛乳**	米、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、にんにく、油、カレールウ ひじき、しらす干し、人参、砂糖、しょうゆ かぶ、きゅうり、酢、砂糖、うすくち醤油	☆ **大学いも** さつまいも、油、砂糖、しょうゆ、みりん、黒ごま **牛乳**
3	火	**文化の日**			
4	水	**バナナ**	**バターロール** **きのこのビーフシチュー** ☆ **かぼちゃのオイル焼き** **ブロッコリーのツナ和え** **りんご** **牛乳**	牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、エリンギ、ビーフシチューの素、酒、油 かぼちゃ、塩、オリーブ油 ブロッコリー、もやし、人参、ツナ、酢、砂糖、しょうゆ	☆ **白玉の小豆かけ【松・年中・年長】** 白玉粉、上新粉、豆腐、ゆで小豆、砂糖、塩、片栗粉 **さつまいもの小豆かけ【桃・梅・桜】** さつまいも、ゆで小豆、砂糖、塩、片栗粉 **牛乳**
5	木	**ビスケット**	**麦ごはん** **魚の味噌煮** ☆ **きんぴらごぼう** **はんぺんと小松菜のすまし汁** **オレンジ／牛乳**	米、大麦 さば、味噌、砂糖、酒、みりん、 ごぼう、人参、ピーマン、しらたき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつお節、油 はんぺん、小松菜、人参、玉ねぎ、うすくち醤油、塩、かつおだし	**ひもおとしケーキ** ショートケーキ、みかん缶 **牛乳**
6	金	**パフスナック**	**麦ごはん** ☆ **油淋鶏** **小魚サラダ** **中華スープ** **みかん／牛乳**	米、大麦 鶏肉、生姜、酒、しょうゆ、片栗粉、小麦粉、油、長ねぎ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 しらす干し、キャベツ、きゅうり、人参、マヨドレ 白菜、人参、ピーマン、干ししいたけ、中華味、ごま油、塩	☆ **磯ビーンズ** 大豆、小麦粉、油、しらす干し、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま、青のり **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
7	土	**ふわふわチップ**	**豚肉と野菜の炒め丼** **五目味噌汁** **グレープフルーツ**	米、豚ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、中華味、しょうゆ、みりん、油 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、ねぎ、うす揚げ、煮干し、味噌	**バナナ** **クラッカー**
9	月	**大豆のスナック**	**青菜ふりかけごはん** ☆ **おでん** **キャベツとツナのサラダ** **みかん／牛乳**	米、青菜ふりかけ 鶏肉、大根、人参、里芋、ねじり糸こんにゃく【年中・年長のみ】、はんぺん、かつおだし、しょうゆ キャベツ、人参、豆苗、ツナ、マヨドレ	☆ **もちもちドーナツ** ホットケーキミックス、白玉粉、豆腐、ヨーグルト、粉糖、油 **牛乳**
10	火	**バナナ**	**麦ごはん** **マーボー大根** ☆ **じゃがいものオリーブ焼き** **春雨の酢の物** **りんご／牛乳**	米、大麦 大根、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ねぎ、にんにく、生姜、油、赤みそ、砂糖、酒、しょうゆ、片栗粉、ごま油 じゃがいも、オリーブ油、塩、パセリ 春雨、きゅうり、もやし、ハム、酢、砂糖、うすくち醤油、ごま、ごま油	**スノーボール** 小麦粉、片栗粉、マーガリン、砂糖、粉糖 **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
11	水	**ビスケット**	**麦ごはん** ☆ **変わりローストチキン** ☆ **大根のピクルス** **わかめの味噌汁** **バナナ／牛乳**	米、大麦 鶏肉、玉ねぎ、にんにく、生姜、しょうゆ、酒、ケチャップ、ウスターソース きゅうり、人参、大根、塩、酢、砂糖、うすくち醤油、だし昆布 わかめ、人参、玉ねぎ、うす揚げ、ねぎ、煮干し、味噌	**いちご米粉蒸しパン** 米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、いちごジャム **牛乳**
12	木	**クラッカー**	**味噌うどん** ☆ **里芋の含め煮** ☆ **ごぼうサラダ** **オレンジ** **牛乳**	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ、ねぎ、味噌、かつおだし 里芋、人参、みりん、砂糖、うすくち醤油、煮干し ごぼう、人参、きゅうり、ハム、ごま、マヨドレ、うすくち醤油、砂糖	**しそこんぶごはん** 米、しそこんぶふりかけ **牛乳**
13	金	**ふわふわチップ**	**麦ごはん** **秋刀魚の塩焼き** ☆ **豆苗ナムル** **豚汁** **みかん／牛乳**	米、大麦 さんま、塩 もやし、豆苗、人参、しょうゆ、ごま、ごま油 豚肉、大根、人参、白菜、里芋、こんにゃく、油揚げ、煮干し、味噌	**豆乳ココアクリームサンド** 食パン、ピュアココア、砂糖、豆乳、コーンスターチ **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
14	土	**おからスナック**	**チキンライス** **豆腐スープ** **グレープフルーツ**	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、塩、ブイヨン、油 豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、中華味、塩、ごま油	**やさいパン**
16	月	**パフスナック**	**黒糖パン** **パンプキングラタン** **ブロッコリーのカレーマヨ和え** **白菜スープ** **オレンジ／牛乳**	かぼちゃ、豚ひき肉、玉ねぎ、塩、米粉、豆乳、豆乳、ブイヨン、チーズ ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ、マヨドレ、カレー粉 白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、中華味、塩	**五平もち** 米、味噌、砂糖、ごま、みりん **牛乳**
17	火	**バナナ**	**麦ごはん** ☆ **鶏レバーの甘辛煮** ☆ **切干大根の胡麻酢和え** **玉ねぎときのこ汁** **りんご／牛乳**	米、大麦 鶏レバー、生姜、砂糖、酒、しょうゆ、うすくち醤油、みりん、牛乳 切干大根、人参、豆苗、ツナ、ごま、酢、うすくち醤油、砂糖 玉ねぎ、人参、しめじ、えのきたけ、かつおだし、うすくち醤油、塩	☆ **オートミールクッキー** オートミール、小麦粉、砂糖、マーガリン カミカミデー **牛乳**
18	水	**大豆のスナック**	**麦ごはん** **ひじき入り肉団子** **キャベツとツナの酢の物** **さつまいもの味噌汁** **みかん／牛乳**	米、大麦 ひじき、豚ひき肉、玉ねぎ、パン粉、上新粉、酒、塩、油、みりん、砂糖、しょうゆ キャベツ、人参、豆苗、ツナ、酢、塩、砂糖 さつまいも、人参、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、煮干し、味噌	**にんじんケーキ** 人参、ホットケーキミックス、砂糖、バター、卵、牛乳 **牛乳**
19	木	**ビスケット**	**麦ごはん** **魚の味噌マヨ焼き** ☆ **小松菜と油揚げの和え物** **鶏肉と里芋のすまし汁** **オレンジ** **牛乳**	米、大麦 さけ、味噌、マヨドレ、玉ねぎ 小松菜、人参、えのきたけ、うす揚げ、砂糖、しょうゆ 鶏肉、里芋、人参、玉ねぎ、しめじ、ねぎ、しょうゆ、塩、煮干し	**バナナボート** バナナ、豆乳ホイップ、砂糖、みかん缶 **クラッカー** **スキム牛乳** 牛乳、スキムミルク
20	金	**クラッカー**	**ジャージャー丼** ☆ **キャベツの胡麻和え** **チンゲン菜と白菜のスープ** **りんご／牛乳**	米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、干ししいたけ、赤みそ、中華味、片栗粉、ごま油 キャベツ、もやし、人参、豆苗、しょうゆ、すりごま チンゲン菜、白菜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、ブイヨン、うすくち醤油	☆ **カルシウムラスク** フランスパン、マーガリン、粉チーズ、あおのり、すりごま **牛乳**
21	土	**おからスナック**	**大豆ごはん** **さつま汁** **グレープフルーツ**	米、大豆、人参、えのきたけ、うす揚げ、しょうゆ、酒、塩 さつまいも、豚肉、大根、人参、しめじ、長ねぎ、白菜、味噌、煮干し	**バナナ** **星たべよ**
23	月	**勤労感謝の日**			
24	火	**ふわふわチップ**	**麦ごはん** **魚の西京焼き** **まっくろくろすけサラダ** **つぶコーンスープ** **バナナ／牛乳**	米、大麦 さけ、味噌、みりん、砂糖、酒 ひじき、きゅうり、レタス、ピーマン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 コーン缶、玉ねぎ、人参、ブイヨン、塩、うすくち醤油、パセリ	誕生会 **ぐるぐるお芋パイ** パイシート、さつまいも、砂糖、バター、牛乳、グラニュー糖、黒ごま、みりん **牛乳**
25	水	**大豆のスナック**	**わかめラーメン** ☆ **さつまいもの甘煮** **大豆とツナの酢の物** **みかん／牛乳**	ラーメン、わかめ、豚肉、チンゲンサイ、人参、長ねぎ、コーン缶、鶏ガラ、中華味、塩、しょうゆ、酒 さつまいも、砂糖、塩 大豆、ツナ、豆苗、人参、ごま、酢、しょうゆ、砂糖、オリーブ油	**ごまじゃこごはん** 米、しらす干し、ごま、塩 **牛乳**
26	木	**ビスケット**	**ひじき入り混ぜごはん** **柿とりんごの合わせ酢サラダ** **けんちん汁** **オレンジ／牛乳**	米、豚ひき肉、ひじき、人参、ごぼう、うす揚げ、しょうゆ、塩、中華味、ごま油 きゅうり、キャベツ、春雨、りんご、柿、酢、砂糖、うすくち醤油、ごま油、ごま 鶏肉、大根、里芋、人参、しめじ、油揚げ、うすくち醤油、塩、煮干し	**お好み焼き** 小麦粉、キャベツ、卵、人参、しらす干し、ながいも、ピーマン、お好みソース、マヨドレ **牛乳**
27	金	**パフスナック**	**愛情弁当日**		**バナナ** **ハッピーターン**
28	土	**ふわふわチップ**	**しらすチャーハン** **鶏肉の五目汁** **グレープフルーツ**	米、しらす干し、玉ねぎ、人参、長ねぎ、中華味、塩、しょうゆ、油 鶏肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ、油揚げ、かつおだし、しょうゆ、塩	**やさいパン**
30	月	**パフスナック**	**セサミパン** ☆ **鶏肉のマスタード焼き** **コールスローサラダ** **豚肉とニラのスープ** **オレンジ／牛乳**	鶏肉、マスタード、ウスターソース、玉ねぎ、小麦粉 キャベツ、人参、ハム、マヨドレ、酢、砂糖 豚肉、にら、白菜、人参、干ししいたけ、中華味、塩、ごま油	**鮭ふりかけごはん** 米、鮭ふりかけ **牛乳**

保育所行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。お茶に使用する水は、有害物質を除去した安全な水です。午前おやつは３歳未満児に提供します。
延長保育の補食は、月曜日・・・わかめごはん、火曜日・・・しそこんぶごはん、水曜日・・・しらすごはん、木曜日・・・ゆかりごはん、金曜日・・・青菜ごはん　を提供します。
☆印はよく噛んで食べることを意識したカミカミメニューです。よく噛んで食べる食材を使用したもの、固さや弾力のあるもの、水分量の少ないものが対象となっています。
今年度も年長児に好きなメニューを聞き、献立に取り入れています。　　は、リクエストしてくれたお友達の名前です。