11月の献立

2026年　つくし保育園

曜	日			昼食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月	2	16	30	ごはん	米	きな粉とチーズのカップケーキ	小麦粉　砂糖　きな粉　卵
				魚のパン粉焼き	魚　醤油　米粉のパン粉　パセリ		牛乳　油　チーズ　B・P
				白雪ひじき	豆腐　ひじき　玉ねぎ　人参　青菜　醤油　砂糖　炒め油		
				みそ汁	南瓜　人参　白菜　玉ねぎ　えのき　煮干し　出し鰹　味噌		
火		17		幼児 ハヤシライス	米　牛肉　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　セロリ　ピーマン　米粉　油　ケチャップ　ソース　トマト缶　トマトジュース　砂糖　豆乳　炒め油	フルーツ	フルーツ
				幼児 小魚サラダ	キャベツ　人参　わかめ　じゃこ　きゅうり　コーン　酢　砂糖　醤油	せんべい	せんべい
				乳児 ごはん・トマトシチュー	米　牛肉　豚ミンチ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　ピーマン　トマト缶　トマトジュース　ケチャップ　片栗粉　醤油　砂糖　ソース　炒め油	こんぶ	こんぶ
				乳児 小魚サラダ	キャベツ　人参　わかめ　じゃこ　きゅうり　コーン　酢　砂糖　醤油		
水	4	18		ごはん　・　人参フライ	米　・　人参　油	スイートポテト	さつま芋　豆乳　砂糖
				魚の甘酢揚げ	魚　片栗粉　揚げ油　砂糖　酢　醤油		豆乳クリーム
				もやしナムル	もやし　ほうれん草　人参　ニラ　醤油　ごま油　塩		
				みそ汁	南瓜　玉ねぎ　豆腐　しめじ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	5	19		ごはん	米	おにぎり	米　梅　じゃこ
				鶏のオーブン焼き	鶏肉　片栗粉　土生姜　青ねぎ　砂糖　醤油　酢　ごま油		砂糖　醤油　焼き海苔
				茹で野菜のドレッシング和え	じゃが芋　キャベツ　人参　コーン　酢　サラダ油　塩　砂糖		
				みそ汁	カブ　人参　ごぼう　玉ねぎ　カブの葉　煮干し　出し鰹　味噌		
金	6	20		ごはん	米	米粉の栗クッキー	米粉　栗　豆乳　砂糖
				煮魚	魚　土生姜　醤油　砂糖		油　B・P
				おかか和え	ブロッコリー　もやし　人参　青菜　醤油　花かつお		
				みそ汁	里芋　油揚げ　玉ねぎ　こんにゃく　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
土		21		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				野菜炒め	豚肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　ニラ　塩　炒め油	せんべい	せんべい
				みそ汁	南瓜　人参　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し
月	9			ごはん	米	蒸しパン	米粉　砂糖　豆乳
				魚のつけ焼き	魚　醤油　砂糖　みりん		油　B・P　B・S
				筑前煮	鶏肉　人参　ごぼう　レンコン　こんにゃく　青菜　砂糖　醤油　炒め油	プルーン	プルーン
				みそ汁	白菜　山芋　玉ねぎ　人参　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
火	10	24		里芋ごはん	米　里芋　シーチキン　人参　ひじき　しめじ　三度豆　醤油　砂糖　塩	フルーツ	フルーツ
				豚肉と水菜のごま酢和え	豚肉　水菜　人参　きゅうり　えのき　醤油　練りごま　砂糖　酢　ごま	せんべい	せんべい
				みそ汁	カブ　玉ねぎ　油揚げ　キャベツ　カブの葉　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し
水	11	25		ごはん	米	さつま芋のオーブン焼き	さつま芋　砂糖　小麦粉　卵
				魚の塩焼き	魚　塩		バター　B・P
				高野豆腐のそぼろあんかけ	高野豆腐　玉ねぎ　人参　豚ミンチ　チンゲン菜　醤油　砂糖　片栗粉　炒め油		
				みそ汁	南瓜　玉ねぎ　人参　わかめ　ニラ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	12	26		ごはん	米	小豆入りおはぎ	米　もち米　小豆　砂糖
				すき焼き風煮	牛肉　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく　豆腐　白菜　青ねぎ　醤油　砂糖　炒め油		きな粉　塩
				酢の物	もやし　人参　きゅうり　春雨　じゃこ　酢　砂糖		
				みそ汁	山芋　しめじ　玉ねぎ　ごぼう　煮干し　出し鰹　味噌		
金	13	27		ごはん	米	焼きポテト	じゃが芋　塩　油
				魚の利休あん	魚　ごま　醤油　砂糖　出し鰹　片栗粉		
				煮びたし	小松菜　玉ねぎ　人参　わかめ　えのき　出し鰹　醤油　砂糖		
				すまし汁	カブ　人参　玉ねぎ　こんにゃく　カブの葉　出し昆布　出し鰹　醤油		
土	14	28		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				鶏肉と白菜のうま煮	鶏肉　白菜　玉ねぎ　人参　しめじ　砂糖　醤油	せんべい	せんべい
				みそ汁	豆腐　南瓜　玉ねぎ　人参　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し

※　ゆり・すみれクラスは、みりんを使いません