

献立予定表 11月上旬

今月の目標:しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

2026年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	9時おやつ	3時おやつ
1日		*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
2月	ごはん コーン煮	肉団子 ひじきの煮物、鮭フレーク チーズ、パイン缶 味噌汁(玉葱、人参)	油 糸こんにゃく	豚ひき肉 チーズ 油揚げ 鮭フレーク	ひじき、しいたけ 玉葱、人参 パイン缶	麦茶 ウエハース	ゼリー 揚げ菓子
3火		*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
4水	ごはん かぼちゃ煮物	白菜シチュー もやしサラダ チキンナゲット 黄桃缶、麦茶	マヨネーズ	ベーコン、脱脂粉乳 チキンナゲット	白菜、人参 玉葱、コーン缶 もやし、きゅうり 黄桃缶	麦茶 せんべい	牛乳 クラッカー
5木	ごはん チーズ	さばの唐揚げ 小松菜納豆和え 生揚げ煮物、りんご 味噌汁(わかめ、玉葱)	片栗粉 油	さば ひきわり納豆 生揚げ	キャベツ、小松菜 玉葱、わかめ 生姜、りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 クッキー
6金	ごはん チンゲン菜お浸し	ミートオムレツ オクラツナスパサラダ バナナ、ふりかけ スープ(豆腐、油揚げ)	サラスパ 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 豚ひき肉 豆腐 油揚げ	人参、玉葱、ピーマン オクラ、しめじ バナナ ふりかけ	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
7土	ごはん 大根煮物	豚肉の生姜焼き わかめの酢の物 枝豆、パイン缶 すまし汁(えのき茸、人参)	油 ごま油	豚肩ロース	玉葱、わかめ、枝豆 もやし、人参 えのき茸、きゅうり パイン缶	麦茶 クラッカー	ヨーグルト せんべい
8日		*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
9月	ごはん コーン煮	豚カツ ほうれん草ごま和え パンプキンサラダ、みかん缶 味噌汁(卵、玉葱)	油、砂糖 マヨネーズ パン粉 小麦粉	豚肩ロース ベーコン 卵 ごま	キャベツ、ほうれん草 かぼちゃ、人参 玉葱、みかん缶	麦茶 ウエハース	牛乳 クッキー
10火	ごはん いんげんごま和え	麻婆豆腐 シルバーサラダ カニシュウマイ りんご、麦茶	ごま油 春雨 マヨネーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 カニシュウマイ 魚肉ソーセージ	人参、しいたけ レタス、きゅうり ピーマン、長葱 りんご	麦茶 せんべい	オレンジ ジュース クラッカー
11水	おにぎり 	豚汁 コロコロサラダ ミニフランク 黄桃缶	マヨネーズ	豚バラ肉 焼き豆腐 ミニフランク、ごま かまぼこ	白菜、人参、しめじ 玉葱、長葱 コーン缶、きゅうり 黄桃缶	麦茶 ビスケット	麦茶 せんべい
12木	ごはん 豆腐煮物	鮭のちゃんちゃん焼き トマトとほうれん草の中華サラダ アンパンマンポテト、みかん すまし汁(しめじ、油揚げ)	バター ごま油 アンパンマンポテト	さけ 油揚げ	人参、玉葱、レタス キャベツ、トマト ほうれん草 しめじ、みかん	麦茶 クッキー	牛乳 大学芋
13金	ごはん チーズ	ハヤシライス ラーメンサラダ チキンナゲット バナナ、麦茶	ごま油 茹で中華麺 ごまドレッシング じゃが芋	豚肩ロース チキンナゲット 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース バナナ	麦茶 クラッカー	ヤクルト ウエハース
14土	ごはん さんま缶	肉豆腐 きゅうりサラダ うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁(白菜、人参)	油 マヨネーズ 片栗粉	豚肩ロース、木綿豆腐 うずら卵水煮缶	ニラ、玉葱、人参 もやし、きゅうり コーン缶、白菜 パイン缶	麦茶 ウエハース	麦茶 揚げ菓子
15日		*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。					
16月	ごはん 粉ふき芋	ミートボールフライ 切干大根煮物 ブロッコリーサラダ、みかん缶 すまし汁(わかめ、豆腐)	油 小麦粉、パン粉 マヨネーズ	ミートボール 油揚げ 卵、豆腐	切干大根、人参 しいたけ、わかめ ブロッコリー、コーン缶 みかん缶	麦茶 せんべい	麦茶 クッキー
17火	ごはん 枝豆	いとこ煮 キャベツごまサラダ ウインナー りんご、麦茶	ごまドレッシング	豚肩ロース、卵 焼き豆腐 ウインナー	白菜、人参、長葱 玉葱、キャベツ きゅうり、しめじ コーン缶、りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 パウムクーハン

献立予定表 11 月 下 旬

今月の目標:しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

2026年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児追加分	献立	材 料 名			1・2歳児 9時おやつ	全園児 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 水	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ もやしカニ和え 大根の煮物、パイン缶 味噌汁(じゃが芋、人参)	油、片栗粉 じゃが芋	若鶏もも皮なし カニふぶき	きゅうり、もやし 人参、大根 パイン缶	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
19 木	ごはん 生揚げ 煮物	せんべい汁 肉シュウマイ ポテトサラダ めかぶ納豆、バナナ	汁用せんべい マヨネーズ じゃが芋	若鶏もも皮なし 肉シュウマイ 魚肉ソーセージ ひきわり納豆	ごぼう、人参、長葱 しいたけ、きゅうり 大根、コーン缶 バナナ、めかぶ	麦茶 ウエハース	プリン クラッカー
20 金	ごはん 小松菜 ごま和え	ポークカレー マカロニサラダ チキンナゲット 黄桃缶、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	豚肩ロース 脱脂粉乳 チキンナゲット 魚肉ソーセージ	玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース コーン缶、黄桃缶	麦茶 クラッカー	牛乳 ウインナー パン
21 土	お遊戯会(うさぎ組・きりん組・ぞう組) *普通保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
22 日	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
23 月	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 火	ごはん チーズ	カニ卵焼き ビーフン野菜炒め のり佃煮、パイン缶 スープ(えのき茸、油揚げ)	ビーフン、ごま油	卵、カニふぶき 油揚げ	もやし、人参、万能葱 玉葱、ピーマン えのき茸、のり佃煮 パイン缶	麦茶 せんべい	牛乳 ウエハース
25 水	ごはん ひじき煮物	赤魚の煮つけ もやしニラ納豆和え ミートボール、りんご 味噌汁(大根、なめこ)	砂糖	赤魚 ミートボール ひきわり納豆	もやし、ニラ 大根、なめこ 生姜、りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 かりんとう
26 木 ★お誕生会★	野菜うどん とり天ぷら きゅうりごまサラダ みかんゼリー	小麦粉 油、砂糖 ごまドレッシング 茹でうどん	若鶏もも皮なし 卵	レタス、きゅうり コーン缶、人参 玉葱、白菜、長葱 みかんゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 紅白ケーキ	
27 金	ごはん ほうれん草 のり和え	豚すき煮 ところてんサラダ ポークビッツ バナナ、麦茶	ごま油 糸こんにゃく	豚肩ロース 生揚げ 魚肉ソーセージ ポークビッツ	白菜、人参、玉葱 きゅうり、レタス ところてん バナナ	麦茶 ウエハース	牛乳 揚げ菓子
28 土	ごはん 鮭缶	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 レタスサラダ、トマト スープ(わかめ、玉葱)	ごま油 砂糖、マヨネーズ さつま芋	豚肩ロース 牛乳	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり、トマト、わかめ 玉葱、コーン缶	麦茶 クラッカー	ヨーグルト ビスケット
29 日	*休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
30 月	ごはん いんげん 煮物	ベーコンシチュー サラダうどん チキンナゲット バナナ、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング じゃが芋	ベーコン、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チキンナゲット	グリーンピース、人参 玉葱、コーン缶、レタス きゅうり、バナナ	麦茶 せんべい	マスカット ジュース ウエハース

給食室から

* 11月の新メニューは、「16日のミートボールフライ」です。



- * 11日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
- * 26日のお誕生会は、園児全員に「野菜うどん」を提供いたしますので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)
- * 都合により、献立表を変更する場合があります。ご了承下さい。



<ビタミンを摂取して免疫力アップ！>

ビタミンには、体の調子を整える役割があります。たとえば、緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、粘膜や皮膚の健康を維持し、ブロッコリーや果物の柿に多く含まれるビタミンCは、コラーゲンの生成を助け白血球の働きを強化します。また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれるビタミンEには、抗酸化作用があります。ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力をアップしましょう！

