

11 月 の 献 立 表

★マークは新メニュー

令和8年度
認定こども園わだ

日付	献立	材料名（〇は午後おやつ）				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	調味料	
2 月	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草と錦糸卵のお浸し バナナ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、みそ	ほうれんそう、バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、〇みかん缶、〇パイン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華味、しょうゆ（うすくち）、〇ゼリーの素	牛乳 ゼリー（フルーツ入り）
4 水	ご飯 のりの卵焼き ブロッコリーとちくわのサラダ かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 バナナ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、砂糖、油	〇牛乳、卵、みそ、ちくわ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、〇ブルーベリー、レモン果汁、刻みのり	煮干だし汁、しょうゆ（うすくち）、食塩、〇ベーキングパウダー、かつおだし汁	牛乳 ブルーベリーケーキ
5 木	コッペパン さつまいものクリームシチュー にんじんとみかんのサラダ ヨーグルト	コッペパン、さつまいも、〇米、小麦粉、砂糖、油、〇油、〇砂糖	〇牛乳、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、〇ツナ味付缶、バター、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、みかん缶、〇もやし、〇こまつな、グリンピース、〇刻みのり	〇酒、コンソメ、〇食塩、食塩、ガーリックパウダー	牛乳 おさかなごはん
6 金	ご飯 メルルーサの磯辺揚げ キャベツとほうれん草のおかか和え けんちん汁 ヨーグルト	米、さといも、油、小麦粉、片栗粉、しらたき、砂糖	〇牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、脱脂粉乳、油揚げ、かつお節	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩	牛乳 市販菓子
7 土	おにぎり（しそふりかけ） 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも	〇牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、しそふりかけ	牛乳 市販菓子
9 月	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 小松菜と錦糸卵のナムル バナナ	米、〇米、油、ごま、ごま油、片栗粉、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、〇かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン	ケチャップ、酒、ソース、〇しょうゆ、〇酒、〇みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり（かつおふりかけ）
10 火	さつま芋ご飯 煮込みうどん 納豆のおとし揚げ ヨーグルト	ゆでうどん、米、米粉、さつまいも、〇ふ、〇砂糖、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	〇牛乳、納豆、油揚げ、脱脂粉乳、ハム、〇バター、〇きな粉	たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩、〇食塩	牛乳 お麸ラスク（きな粉）
11 水	ご飯 高野豆腐の卵とじ ひじきの中華和え ヨーグルト	米、じゃがいも、〇ロールパン、砂糖、〇油、〇グラニュー糖、すりごま、ごま油	〇牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳、高野豆腐、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリンピース、ひじき	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酢、食塩、煮干だし汁、〇ミルクココア	牛乳 ココアあげぱん
12 木	ご飯 ほっけのきのこあんがけ ベイクドじゃが 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 ヨーグルト	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、ほっけ、木綿豆腐、脱脂粉乳、みそ、油揚げ、かつお節	〇りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、しいたけ、いんげん、〇バナナ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、酒、食塩	牛乳 フルーツ（りんご） (0,1歳児バナナ)
13 金	ご飯（のりたま） 鶏のから揚げ 揚げさつま芋 ウインナー　　とうもろこし ゆでブロッコリー　　ヨーグルト	米、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、鶏肉、ウインナー、脱脂粉乳	ブロッコリー、にんにく、しょうが、とうもろこし	酒、しょうゆ、のりたま	牛乳 市販菓子
14 土	五目うどん	ゆでうどん	〇牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 市販菓子
16 月	親子丼 大根とかにかまのごま酢和え 厚揚げと小松菜のみそ汁 バナナ	米、砂糖、すりごま、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、鶏肉、卵、厚揚げ、みそ、かにかまぼこ、〇いわし	だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、みつば、わかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ（うすくち）、みりん、しょうゆ、酒、〇しょうゆ、〇酒、食塩	牛乳 おやつ小魚
17 火	ご飯 豆腐カツ★ ほうれん草とツナのナムル 豚汁 ヨーグルト	米、〇米、さといも、しらたき、砂糖、油、小麦粉、パン粉、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚肉、脱脂粉乳、みそ、ツナ	ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン、ねぎ、〇塩こんぶ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース	牛乳 おにぎり（塩こんぶ）
18 水	お弁当日	〇さつまいも、〇油	〇牛乳		〇食塩	牛乳 さつまいもチップス
19 木	カレーライス サラダスパゲティ ヨーグルト	米、じゃがいも、スパゲティ、砂糖、油	〇牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハム	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、トマト、みかん缶	カレールウ、酢、食塩、こしょう	牛乳 フルーツ（オレンジ）
20 金	ご飯（ふりかけひじき） 鮭の西京焼き 白和え 玉ねぎと人参のかきたま汁 ヨーグルト	米、砂糖、すりごま、片栗粉、油、〇スナックステックパン	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、脱脂粉乳、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ひじき、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒、しょうゆ（うすくち）、しそふりかけ	牛乳 スナックスティックパン
21 土	おにぎり（わかめふりかけ） 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも	〇牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、わかめふりかけ	牛乳 市販菓子
24 火	ご飯 かに玉 チンゲン菜ともやしの塩ごま和え さつま芋と玉ねぎのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、砂糖、すりごま、片栗粉	〇牛乳、卵、かにかまぼこ、みそ、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、グリンピース、わかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、中華味、食塩、〇プリンの素	牛乳 プリン
25 水	栗と鶏肉のおこわ さわらの竜田揚げ いんげんとキャベツのごま和え ふとしめじのすまし汁 ヨーグルト	米、もち米、ゆでくり、片栗粉、〇コーンフレーク、油、すりごま、砂糖、ふ、〇油	〇牛乳、さわら、鶏肉、脱脂粉乳	にんじん、キャベツ、いんげん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、〇干しぶどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、みりん、食塩、酒、〇玄米フレーク、〇マシュマロ	牛乳 玄米フレークスナック (0,1,2歳児コーンフレーク)
26 木	ご飯 肉じゃが 野菜の磯香和え ヨーグルト	じゃがいも、米、しらたき、〇米粉、砂糖、〇砂糖、〇油、油	〇牛乳、豚肉、脱脂粉乳、〇卵、〇きな粉	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、グリンピース、刻みのり	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酢、酒、みりん、〇ベーキングパウダー	牛乳 きな粉の米粉蒸しパン
27 金 誕生会	オムライス フライドポテト（カレー味） ブロッコリーと人参のおかか和え かぼちゃのスープ ヨーグルト	米、フライドポテト、油、砂糖	〇牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳、牛乳、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 市販菓子
28 土	チャーハン（ツナ）	米、油	〇牛乳、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	中華味、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 市販菓子
30 月	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 ほうれん草と錦糸卵のナムル バナナ	米、〇米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油	〇牛乳、厚揚げ、豚肉、卵、みそ	たまねぎ、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、みりん、食塩、〇わかめふりかけ、かつおだし汁	牛乳 おにぎり（わかめふりかけ）

スプーンを持たせてください

