

令和８年１１月献立表　きし保育園

日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料		
					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
2	月	ハーベスト 牛乳	ご飯　ニラ卵味噌汁 鶏のさっぱり煮　バナナ 小松菜とハムの炒め物 大阪漬け	梅しそご飯 牛乳	ハーベスト うるち米 上白糖 オリーブオイル	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 卵 甘みそ	にんにく しょうが こまつな だいこん だいこんの葉 にら バナナ うめじそふりかけ
4	水	ビスコ 牛乳	ご飯　オレンジ 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 名取汁	ちんすこう 牛乳	ビスコ うるち米 薄力粉 粉糖 サラダ油	牛乳 トラウトサーモン かつお削り節 鶏もも肉	ほうれんそう だいこん にんじん こまつな オレンジ
5	木	ハーベスト 牛乳	たぬきうどん かしわ天 肉入りきんぴら みかん	チーズ入りおかかご飯 牛乳	ハーベスト うどん 揚げ玉 片栗粉 薄力粉 サラダ油 上白糖 ごま油 うるち米	牛乳 鶏ささみ 豚肩ロース ダイスチーズ かつお削り節	こねぎ ごぼう にんじん うんしゅうみかん
6	金	ウエハース 牛乳	ご飯　なめこの味噌汁 さばの竜田揚げ　バナナ きゅうりとツナの和え物 かぶの甘酢漬け	ミニクロワッサン 牛乳	カルシウムウエハース うるち米 片栗粉 サラダ油 パイの皮 メープルシロップ	牛乳 まがれい シーチキン 甘みそ	きゅうり かぶ なめこ こまつな バナナ
7	土	ビスコ 牛乳	ご飯　わかめと玉葱の味噌汁 生姜焼き　みかん 千草煮 付け合わせトマト	チーズトースト 牛乳	ビスコ うるち米 上白糖 オリーブオイル 食パン	牛乳 豚肩ロース 油揚げ 甘みそ プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト わかめ うんしゅうみかん
9	月	ハーベスト 牛乳	ご飯　潮汁 豚肉の塩麹炒め　バナナ きゅうりとトマトの和え物 千切りキャベツ	青菜ご飯 牛乳	ハーベスト うるち米 サラダ油 ごま油 上白糖 小町麸	牛乳 豚肩ロース なると	にんにく 根深ねぎ きゅうり トマト キャベツ 糸みつば バナナ 青菜ふりかけ
10	火	アスパラビスケット 牛乳	二色そぼろ丼　みかん いり鶏(主菜) 冷やしきゅうりの漬物 素麺のお吸い物	ショートケーキ(ピンク) ほうじ茶	アスパラガスビスケット うるち米 上白糖 オリーブオイル そうめん・ひやむぎ 手毬麸 ケーキミックス いちごジャム	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏もも肉 みそ ホイップクリーム	れんこん茎 たけのこ(水煮缶詰) にんじん ごぼう さやえんどう 乾しいたけ きゅうり 糸みつば うんしゅうみかん いちご
11	水	ビスコ 牛乳	ロールパン　ジュリアンスープ トマトとかじきのチーズ焼き　りんごジュース ほうれん草ソテー ごぼうのから揚げ	たけのことベーコンの混ぜご飯 牛乳	ビスコ ロールパン オリーブオイル 片栗粉 うるち米 上白糖	牛乳 めかじき プロセスチーズ ベーコン	ほうれんそう ごぼう にんじん キャベツ りんごジュース たけのこ(水煮)
12	木	ハーベスト 牛乳	広東麺 揚げぎょうざ 大根とほたてのサラダ パイナップル	フライドポテトガーリック 牛乳	ハーベスト 片栗粉 ごま油 中華めん サラダ油 マヨネーズ 皮付きフライドポテト	牛乳 豚ひき肉 ほたて風味フレーク	にんじん はくさい もやし だいこん きゅうり パインアップル
13	金	ウエハース 牛乳	ご飯　バナナ さんまのかば焼き 冬瓜のそぼろ餡 豚汁	さつま芋の揚げだんご 牛乳	カルシウムウエハース うるち米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 上白糖 さつま芋 いりごま	牛乳 さんま 鶏ひき肉 豚肩ロース 甘みそ	とうがん だいこん にんじん 根深ねぎ ごぼう バナナ
14	土	ビスコ 牛乳	けんちんうどん 竹輪の甘辛煮 さつま芋のレモン煮 みかん	塩昆布とツナの混ぜご飯 牛乳	ビスコ うどん ごま油 上白糖 さつまいも 無塩バター うるち米	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 焼き竹輪 シーチキン	ごぼう にんじん だいこん レモン(果汁) うんしゅうみかん 塩昆布 さやえんどう
16	月	ハーベスト 牛乳	ご飯　わかめスープ ホイコーロー　オレンジ ニラと卵の炒め物 白菜と塩昆布の中華漬け	さくさくクッキー 牛乳	ハーベスト うるち米 片栗粉 オリーブオイル ごま油 いりごま ホットケーキ粉 グラニュー糖	牛乳 豚肩ロース 卵	キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン にら はくさい 塩昆布 わかめ オレンジ

※献立は都合により変更する場合があります。



日	曜	午前おやつ	昼食献立名	午後おやつ	材料		
					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
17	火	アスパラビスケット 牛乳	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター 豚しゃぶサラダ 野菜生活ジュース	フージャオピン 牛乳	アスパラガスビスケット マカロニ・スパゲッティ オリーブオイル 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ ごまドレッシング 強力粉 上白糖 ごま油 片栗粉 いりごま	牛乳 カニフレーク 生クリーム 卵 豚肩ロース 豚ひき肉	たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー にんじん きゅうり キャベツ こねぎ しょうが
18	水	ビスコ 牛乳	麦ご飯　きゃべつの味噌汁 鯖の塩焼き　みかん 小松菜のたらこ和え　牛乳 なすの煮浸し	京風たぬきうどん	ビスコ うるち米 押麦 オリーブオイル 上白糖 うどん 片栗粉	牛乳 まがれい たらこ 油揚げ 甘みそ	こまつな なす キャベツ うんしゅうみかん こねぎ
19	木	ハーベスト 牛乳	コロコロ野菜丼　バナナ しゅうまい(冷凍) カラフルピクルス もやしと豚肉のスープ	チキンナゲット 牛乳	ハーベスト うるち米 オリーブオイル 上白糖 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 豚肩ロース 木綿豆腐 チキンナゲット	さやいんげん にんじん たまねぎ 乾しいたけ にんにく しょうが 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり もやし バナナ
20	金	ウエハース 牛乳	食パン　飲むヨーグルト(Ca強化) かれいの香草焼き カリフラワーのソテー トマトの卵スープ	豆腐のブラウニー カルピス	カルシウムウエハース 食パン マヨネーズ パン粉 オリーブオイル 米粉 片栗粉 上白糖	牛乳 まがれい パルメザンチーズ ベーコン 卵 ヨーグルト(ドリンクタイプ) 絹ごし豆腐	パセリ カリフラワー にんにく レタス トマト
21	土	ビスコ 牛乳	ご飯　わかめと玉葱の味噌汁 生姜焼き　みかん 千草煮 付け合わせトマト	チーズトースト 牛乳	ビスコ うるち米 上白糖 オリーブオイル 食パン	牛乳 豚肩ロース 油揚げ 甘みそ プロセスチーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト わかめ うんしゅうみかん
24	火	アスパラビスケット 牛乳	野菜たっぷりちゃんぽん　牛乳 レバーの竜田揚げ 小松菜のナムル パイナップル	にら卵雑炊	アスパラガスビスケット 中華めん スイートコーン缶 ごま油 片栗粉 サラダ油 いりごま うるち米	牛乳 豚肩ロース 蒸しかまぼこ さつま揚げ ほたて風味フレーク 甘みそ 豚レバー 卵	乾しいたけ キャベツ にんじん もやし さやえんどう こまつな パインアップル にら
25	水	ビスコ 牛乳	ご飯　もやしの味噌汁 鮭の西京焼き　バナナ さつま揚げときゃべつの塩 切干大根の漬物	焼きうどん 牛乳	ビスコ うるち米 オリーブオイル 青じそドレッシング うどん ごま油	牛乳 にじます さつま揚げ 油揚げ 甘みそ 豚肩ロース かつお削り節	キャベツ 塩昆布 切干しだいこん きゅうり もやし バナナ 根深ねぎ にんじん
26	木	ハーベスト 牛乳	ハヤシライス　飲むヨーグルト(Ca強化) ポテトサラダ アスパラソテー カラフルスープ	レモンケーキ ほうじ茶	ハーベスト うるち米 オリーブオイル ハヤシルウ じゃが芋 マヨネーズ マカロニ・スパゲッティ 薄力粉 無塩バター 上白糖	牛乳 豚肩ロース ロースハム ベーコン ヨーグルト(ドリンクタイプ) 卵	たまねぎ マッシュルーム きゅうり アスパラガス 赤ピーマン レモン(果汁)
27	金	ウエハース 牛乳	ロールパン　ミネストローネ クリスピーチキン　オレンジ ツナサラダ マッシュポテト	スイートポテトパイ 牛乳	カルシウムウエハース ロールパン 薄力粉 強力粉 片栗粉 サラダ油 イタリアンドレッシング じゃが芋 無塩バター オリーブオイル 上白糖 パイの皮 さつま芋 黒ごま	牛乳 鶏ささみ シーチキン ベーコン	レタス きゅうり 黄ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト缶 パセリ オレンジ
28	土	ビスコ 牛乳	けんちんうどん 竹輪の甘辛煮 さつま芋のレモン煮 みかん	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	ビスコ うどん ごま油 上白糖 さつまいも 無塩バター うるち米 いりごま	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 焼き竹輪	ごぼう にんじん だいこん レモン(果汁) うんしゅうみかん 塩昆布
30	月	ハーベスト 牛乳	ご飯　あおさのりの味噌汁 塩麹ガーリックチキン　バナナ 白菜の旨煮　牛乳 きゅうり漬け	ヨーグルトのブルーベリージャムがけ	ハーベスト うるち米 片栗粉 ごま油 上白糖 ブルーベリージャム	牛乳 鶏もも肉 シーチキン 甘みそ ヨーグルト	はくさい きゅうり あおさ こねぎ バナナ

おすすめレシピを公開中♪



