2026年11月給食だより

SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
2	月	ソフトサラダ お茶	豚汁うどん かぼちゃの天ぷら フルーツ（オレンジ）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ オレンジ	うどん・さつま芋 天ぷら粉・油	だし・本みりん・醤油	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
4	水	ミレービスケット お茶	さわらのねぎ味噌焼 ほうれん草ともやしのごま和え ふりかけごはん すまし汁 フルーツ（パイン缶）	さわら・白みそ 豆腐	青ねぎ ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・わかめ パイン（缶詰）	砂糖・油 白ごま・砂糖 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油 かつおふりかけ だし・醤油・塩	フライドポテト 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
5	木	ぽたぽた焼 お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい フルーツ（みかん缶）	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが みかん(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油	パインきんとん 牛乳	さつま芋・砂糖・塩 本みりん・パイン（缶詰） 牛乳
6	金	かぼちゃボーロ お茶	豆腐ハンバーグ キャベツサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	 キャベツ・きゅうり・赤パプリカ 白菜・もやし 白桃(缶詰)	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 だし	しっとりパンケーキ お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 卵・バター・牛乳 麦茶
7	土	豆花クッキー お茶	豚丼 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草・白菜 みかん(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
9	月	ソフトサラダ お茶	サーモンの塩焼 ほうれん草の磯辺和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参・のり キャベツ・玉ねぎ・人参 パイン（缶詰）	 砂糖 米(国産)	 塩 醤油 かつおふりかけ だし	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・かぼちゃ 牛乳
10	火	白い風船ミルククリーム お茶	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ スープ フルーツ（バナナ）	鶏肉	わかめご飯の素 しょうが ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・大根・ほうれん草 バナナ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油	 醤油・料理酒 酢・塩 コンソメ	お誕生日ケーキ（いちごソース） お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・ストロベリーソース 麦茶
11	水	きなこせんべい お茶	コロッケ ツナサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	 きゅうり・キャベツ・人参 わかめ・玉ねぎ みかん(缶詰)	牛肉コロッケ・油 油・砂糖 米(国産)	中濃ソース 酢・塩 だし	肉まん お茶	肉まん 麦茶
12	木	ぽたぽた焼 お茶	カレーうどん キャベツのごまネーズ和え フルーツ（白桃缶）	豚肉・油揚げ ちくわ	玉ねぎ・人参・しめじ・だし昆布 キャベツ・きゅうり・コーン 白桃(缶詰)	うどん・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用）・白ごま	だし・醤油・カレーフレーク	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
13	金	豆花クッキー お茶	豚肉と秋野菜の味噌炒め 小松菜のおかか和え ごはん すまし汁 フルーツ（パイン缶）	豚肉・赤みそ かつお節	玉ねぎ・れんこん・人参・チンゲン菜・しめじ・しょうが 小松菜・キャベツ・人参 ほうれん草・玉ねぎ・わかめ パイン（缶詰）	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
14	土	星っこ お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ りんご(缶詰)	米(国産)・白ごま・調合ごま油	焼肉のたれ 鶏がらスープ		
16	月	ソフトサラダ お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン わかめ・玉ねぎ みかん(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・こしょう・醤油・料理酒 塩 だし	ふるふるデザート お茶	フルーチェ(ぶどう) 牛乳 麦茶
17	火	ミレービスケット お茶	焼きそば 花野菜サラダ 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉	人参・キャベツ・もやし・あおさのり ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参 わかめ・白菜・玉ねぎ パイン（缶詰）	焼きそば用麺・油 砂糖・オリーブ油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 酢・塩 コンソメ・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
18	水	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の甘辛焼 ひじきの炒り煮 ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	たら 油揚げ・大豆 赤みそ・白みそ	 ひじき・人参 キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ 白桃(缶詰)	砂糖・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油・本みりん・料理酒 かつおふりかけ だし	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
19	木	ぽたぽた焼 お茶	南蛮風うどん 小松菜の納豆和え フルーツ（オレンジ）	油揚げ・豚肉 納豆	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 小松菜・人参 オレンジ	うどん・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・レーズン 牛乳
20	金	星っこ お茶	回鍋肉 拌三絲 ごはん 中華スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉・赤みそ ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが きゅうり・コーン えのきたけ・玉ねぎ・白菜 みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 鶏がらスープ	スイートポテト お茶	さつま芋・バター 砂糖 麦茶
21	土	かぼちゃボーロ お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・しいたけ ほうれん草 パイン（缶詰）	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
24	火	ソフトサラダ お茶	スパゲティナポリタン チーズサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	ウインナー チーズ	ピーマン・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 コーン・白菜・大根 白桃(缶詰)	スパゲティ・油 油・砂糖	トマトケチャップ・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用）・焼きのり 麦茶
25	水	白い風船ミルククリーム お茶	サバの味噌煮 もやしとチンゲン菜の和え物 ふりかけごはん すまし汁 フルーツ（バナナ）	さば・白みそ かつお節	しょうが もやし・チンゲン菜・人参 しめじ・ほうれん草・玉ねぎ バナナ	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし かつおふりかけ だし・醤油・塩	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳
26	木	ぽたぽた焼 お茶	鶏肉の味噌焼 マカロニサラダ ごはん すまし汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉・白みそ 豆腐	 きゅうり・人参・コーン キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	砂糖・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	 本みりん・料理酒 だし・醤油・塩	お麸のラスク お茶	おつゆ麸・バター 砂糖 麦茶
27	金	きなこせんべい お茶	秋野菜の麻婆豆腐丼 大根の中華サラダ 中華スープ フルーツ（オレンジ）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ かつおフレーク	しょうが・玉ねぎ・ごぼう・人参・しいたけ きゅうり・大根・コーン もやし・小松菜・えのきたけ オレンジ	米(国産)・砂糖・調合ごま油・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢 鶏がらスープ	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素 麦茶
30	月	ソフトサラダ お茶	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	鶏肉 油揚げ・みそ	玉ねぎ・トマトベース キャベツ・きゅうり・人参・コーン 白菜・大根 パイン（缶詰）	小麦粉・オリーブ油 油・砂糖 米(国産)	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 醤油・酢 だし	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・豆乳 牛乳

栄養価の平均　（３歳以上）　エネルギー502kcal　たんぱく質18.6g　脂質13.9g　カルシウム159mg　食塩相当量2.0g

（３歳未満）　エネルギー408kcal　たんぱく質14.7g　脂質11.1g　カルシウム116mg　食塩相当量1.5g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。