令和8年度 11　月　　献　　立　　表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
2 月	昼食	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 中華サラダ フルーツ	米 油、砂糖 じゃがいも、ごま油、砂糖	卵、凍り豆腐 ハム、わかめ	人参、玉ねぎ、ニラ トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、だしの素、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	小麦粉、油、三温糖	牛乳		
04 水	昼食	ご飯 鶏肉の照り煮 白菜のしらす和え フルーツ	米 砂糖 砂糖	鶏もも肉 しらす干し	玉ねぎ、人参、しめじ、葉ねぎ、いんげんまめ 白菜、人参 フルーツ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナとニラの落とし焼き 牛乳	小麦粉、砂糖、油	卵、ツナ 牛乳	ニラ、葉ねぎ、コーン	しょうゆ、酢
05 木	昼食	ご飯 鮭のポテトバター焼き 豚汁 フルーツ	米 じゃがいも、バター 里芋、板こんにゃく	鮭、牛乳、あおのり 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩
	午後おやつ	あずきクリームサンド 牛乳	ロールパン、ホイップクリーム、ゆであずき缶	牛乳		
06 金	昼食	うどん かきあげ ほうれん草の磯和え フルーツ	うどん 小麦粉、油、さつまいも ごま油	えび、卵 焼きのり	葉ねぎ れんこん、玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 フルーツ	だしの素、塩、しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ
	午後おやつ	じゃこのカミカミクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、ごま	しらす干し 牛乳		塩、ベーキングパウダー
7 土	昼食	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来て下さい。）				
09 月	昼食	ご飯 クリームシチュー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 油、砂糖	豚肉、牛乳、粉チーズ、ｽｷﾑﾐﾙｸ	玉ねぎ、人参、グリンピース キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	炊き込みわかめ 牛乳		
10 火	昼食	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜のごま和え フルーツ	米 砂糖 すりごま、砂糖	牛肉 しらす干し	かぼちゃ、人参、しめじ、いんげんまめ、生姜 小松菜、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	ピザトースト ジョア	食パン	とろけるチーズ ジョア		ケチャップ
11 水	昼食	ご飯 白身魚の磯辺揚げ レバニラ炒め 五目汁 フルーツ	米 小麦粉、油 砂糖 さといも	白身魚、あおのり 鶏レバー 油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 大根、ねぎ、人参、ごぼう フルーツ	塩 しょうゆ、みりん かつお・だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
12 木	昼食	ご飯 筑前煮 じゃこサラダ フルーツ	米 板こんにゃく、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉 しらす干し	れんこん、人参、竹のこ、ごぼう、いんげん 白菜、コーン フルーツ	かつお・だしの素、しょうゆ、酒、みりん 酢、塩
	午後おやつ	バナナオムレット 牛乳	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、ホイップクリーム	牛乳	バナナ、レモン果汁	
13 金	昼食	ご飯 チーズコロッケ 切干大根のパリパリサラダ キャベツのスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ、すりごま	牛ひき肉、サラダチーズ、ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム、ひじき ベーコン、わかめ	人参、玉ねぎ、グリンピース きゅうり、人参、切干大根 キャベツ、人参、葉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 めんつゆ、コンソメ コンソメ、しょうゆ、塩
	午後おやつ	青のりトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	牛乳	あおさ	
14 土	昼食	ちゃんぽんめん ブロッコリーのおかか和え フルーツ	中華麺、片栗粉、油	豚肉、かまぼこ、えび かつお節	白菜、玉ねぎ、人参、葉ねぎ ブロッコリー、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、中華だし、塩 しょうゆ、塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
16 月	昼食	ご飯 すき焼き風煮 大根なます フルーツ	米 糸こんにゃく、油、砂糖、油麩 ごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉 しらす干し、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、しゅんぎく、葉ねぎ 大根、人参 フルーツ	しょうゆ 酢、塩
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	小麦粉	卵、ハム、あおのり 牛乳	キャベツ、コーン、葉ねぎ	お好み焼きソース
17 火	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 豚肉と白菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ 豚肉	玉ねぎ、人参、ほうれん草 白菜、ニラ フルーツ	ケチャップ、コンソメ 酒、コンソメ、塩
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	パセリ	
18 水	昼食	ご飯 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとささみのごまサラダ フルーツ	米 じゃがいも、砂糖 油、ごま、砂糖	生揚げ、牛ひき肉 鶏ささ身	玉ねぎ、人参、いんげん、生姜 きゅうり、コーン缶 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ、酒
	午後おやつ	納豆ぎょうざ 牛乳	ぎょうざの皮、油	挽きわり納豆、みそ 牛乳	葉ねぎ	めんつゆ

※