

令和８年11月保育園給食予定献立表



岩倉市保育園

日	曜	午前	昼食	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	3色分類 黄（力や体温のもとになる）	3色分類 みどり（体の調子を整える）	午後（★手作りおやつ）
2	月	おやつごはんコーン味	ハンバーグの野菜煮込み ご飯 ブロッコリーのシラス和え	ハンバーグ シラス干し	片栗粉 砂糖 米	にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし さやいんげん ブロッコリー コーン	牛乳 バナナ 菓子
3	火	**文化の日**					
4	水	スティックチーズ	大豆の磯煮 ご飯 キャベツの土佐和え	蒸し大豆 ひじき 鶏肉 厚揚げ 花かつお	砂糖 油 米	にんじん こんにゃく コーン キャベツ もやし	牛乳 ★ソーセージ蒸しパン ミニフィッシュ
5	木	バナナ	鶏さつまの甘辛煮 ご飯 ささみと白菜のごま酢和え	鶏肉 ささみ	さつまいも 砂糖 油 米 ごま	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん はくさい	牛乳 菓子 オレンジ
6	金	ラブミープラス	きのこクリームスパゲティ ミルクロール 小松菜の塩昆布和え	豚肉 スキムミルク 塩昆布	スパゲッティ 米粉クリームルウ ミルクパン	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ パセリ 小松菜	牛乳 バナナ ★黒糖ミルクういろ
7	土	お茶	あんかけ豆腐丼 バナナ スティックチーズ	豆腐 鶏肉 スティックチーズ	片栗粉 米 砂糖	ほうれんそう たまねぎ にんじん たけのこ バナナ	お茶 菓子
9	月	オレンジ	ポークビーンズ（カレー） ご飯 チンゲンサイの中華和え	豚肉 だいず スキムミルク	じゃがいも カレールウ 砂糖 油 米 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ もやし	牛乳 クッキー ★鬼まんじゅう
10	火	おやつごはんコーン味	味噌カツ かみなり汁 ゆかりご飯	豚ロース 豆みそ 豆腐 鶏肉 きざみのり	薄力粉 パン粉 砂糖 油 じゃがいも ごま油 米	ごぼう にんじん ねぎ	牛乳 りんご 菓子
11	水	バナナ	酢豚風煮 ご飯 キャベツのナムル	豚肉 厚揚げ 塩昆布	片栗粉 油 米 ごま油 砂糖	たまねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ ピーマン パインアップル缶 キャベツ もやし	ジョア 菓子 オレンジ
12	木	ヤクルト	厚揚げと里芋の旨煮 ご飯 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ わかめ	さといも 油 砂糖 米 すりごま	ねぎ だいこん こんにゃく にんじん きゅうり もやし	牛乳 菓子 グレープフルーツ
13	金	スティックチーズ	クリームシチュー 菜飯 大豆のサラダ	鶏肉 蒸し大豆 スキムミルク	じゃがいも 米粉クリームルウ 油 米 マヨドレ	たまねぎ にんじん コーン 乾燥大根葉 きゅうり	牛乳 バナナ 菓子
14	土	お茶	豚丼 オレンジ スティックチーズ	豚肉 かまぼこ スティックチーズ	片栗粉 砂糖 米	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	お茶 菓子
16	月	おやつごはんコーン味	豆腐のくず煮 ご飯 白菜の土佐和え	豆腐 鶏肉 花かつお	片栗粉 油 米 砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ たけのこ はくさい	牛乳 ★マカロニ安倍川 ドライプルーン
17	火	ジョア	カレーライス たたききゅうり	豚肉 スキムミルク	米 じゃがいも カレールウ 油 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん きゅうり	牛乳 オレンジ 菓子
18	水	バナナ	すき焼き風煮 ご飯 もやしの塩昆布和え	豚肉 焼き豆腐 かまぼこ 塩昆布	角麸 砂糖 油 米	はくさい にんじん えのきたけ 糸こんにゃく ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ★米粉ココア蒸しケーキ ミニフィッシュ
19	木	オレンジ	ツナの中華風炒め ご飯 小松菜のごま和え	つな ちくわ	じゃがいも 片栗粉 油 米 すりごま 砂糖	たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ ピーマン 小松菜	牛乳 りんご 菓子
20	金	スティックチーズ	さつま芋とひじきのご飯 けんちん汁（幼：角チーズ）	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐 角チーズ	さつまいも 油 砂糖	にんじん グリンピース だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう	牛乳 バナナ 菓子
21	土	お茶	スタミナ丼 バナナ スティックチーズ	豚肉 厚揚げ スティックチーズ	ごま 片栗粉 砂糖 米	たまねぎ にんじん にら もやし バナナ	お茶 菓子
23	月	**勤労感謝の日**					
24	火	おやつごはんコーン味	マーボー飯 切干大根のさっぱりサラダ	豆腐 豚ひき肉 豆みそ つな	米 片栗粉 砂糖 マヨドレ	にんじん たまねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり	ファイバーヨーグルト にんじんケーキ
25	水	アシドミルク	炒りどり ご飯 ほうれん草納豆	鶏肉 半平 納豆	じゃがいも 砂糖 油 米	ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん ほうれんそう	牛乳 オレンジ 菓子
26	木	バナナ	マグロカツ ミネストローネ わかめご飯	マグロカツ 豚肉 大豆 わかめ	油 米	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレー パセリ	牛乳 菓子 フルーツゼリー
27	金	オレンジ	志の田うどん クロロール きゅうりのシラス和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ シラス干し	うどん クロロール	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ きゅうり	牛乳 菓子 ★茹でじゃが芋
28	土	お茶	豚肉と高野豆腐丼 オレンジ スティックチーズ	豚肉 高野豆腐 スティックチーズ	米 片栗粉 砂糖	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ オレンジ	お茶 菓子
30	月	スティックチーズ	八宝菜 ご飯 もやしとニラのナムル	豚肉 かまぼこ 塩昆布	片栗粉 米 砂糖 ごま油	にんじん もやし はくさい たまねぎ きくらげ しょうが にら	牛乳 バナナ 菓子

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

おいしい和食を食べよう！！ 11月24日は「和食の日」

「だし」を使った料理をお子様たちといっしょに作って、日本人が大切に育んできた和食文化について、楽しみながら考える機会にしてみませんか？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。



献立は諸事情により変更となる場合があります。

和食クイズ



Qかつおぶしはカツオを煮て乾 燥して作りますが、出来上がった かつおぶしの重さは、生のカツオ の時の何分の1でしょうか？

A.2分の1 B.3分の1 C.6分の1

♪答えは来月の献立にてお知らせします♪

