２０２６年　１１月　よていこんだて



今月の絵本給食は
『パンダのパクパクきせつのごはん』です。

絵本に出てくるひみつのレシピの１１月
レシピ「いがぐり風コロッケ」を作ります。

今月はあひるぐみのリクエスト給食です

★マークのメニューが
リクエストです♪



◎食材の入荷状況により、変更する場合がありますのでご了承ください。
◎記載してあるエネルギー量は幼児の値です。
◎11月の果物は、柑橘類・バナナ・パイン・りんごを予定しています。
◎朝おやつはアレルギー対応のないお菓子（せんべい等）とお茶になります。
◎園で初めて食べる食材がないように、献立を確認の上、ご家庭でも何度かお試しください。



【乳幼児】
わらべみどり保育園

日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー	日付		朝おやつ	献立	材料	おやつ	材料	エネルギー
2	月	お菓子 お茶	★鶏ときのこのスパゲティ★ 竹輪とじゃが芋の磯辺焼き 豆腐のスープ 果物	スパゲティ　鶏肉　椎茸　しめじ　玉ねぎ　ごぼう 万能ねぎ　油　豆乳バター　醤油　みりん　かつおだし 竹輪　青のり　じゃが芋　塩　油 豆腐　ほうれん草　かつおだし　塩　醤油 果物	五目ごはん お茶	米　カルシウム米　人参 塩　醤油　酒　三温糖　赤魚 いんげん 麦茶	453	18	水	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのトマトソース 小松菜とひじきのサラダ 豆乳スープ 果物	ソフトフランスパン かじき　酒　塩　油　玉ねぎ　トマト缶　トマトピューレ ケチャップ　野菜コンソメ　三温糖　塩　水 ひじき　かつおだし　醤油　三温糖　みりん　小松菜 人参　コーン　三温糖　醤油　穀物酢　ごま油　塩 白菜　しめじ　かぼちゃ　ベーコン　豆乳　かつおだし　塩　野菜コンソメ 果物	こぎつねおにぎり お茶	米　カルシウム米　油揚げ ごま　醤油　塩　三温糖 麦茶	502
4	水	お菓子 お茶	ソフトフランスパン かじきのトマトソース 小松菜とひじきのサラダ 豆乳スープ 果物	ソフトフランスパン かじき　酒　塩　油　玉ねぎ　トマト缶　トマトピューレ ケチャップ　野菜コンソメ　三温糖　塩　水 ひじき　かつおだし　醤油　三温糖　みりん　小松菜 人参　コーン　三温糖　醤油　穀物酢　ごま油　塩 白菜　しめじ　かぼちゃ　ベーコン　豆乳　かつおだし　塩　野菜コンソメ 果物	こぎつねおにぎり お茶	米　カルシウム米　油揚げ ごま　醤油　塩　三温糖 麦茶	502	19	木	お菓子 お茶	チキンカレーライス みかん入りサラダ お麸のスープ 果物	米　カルシウム米　油　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋 カレールウ　水 キャベツ　きゅうり　みかん缶　穀物酢　油　三温糖　塩 お麸　わかめ　長ねぎ　かつおだし　醤油　塩 果物	★ももゼリー★ ビスケット お茶	ももネクター　水 グラニュー糖　ゼリーの素 ビスケット 麦茶	523
5	木	お菓子 お茶	チキンカレーライス みかん入りサラダ お麸のスープ 果物	米　カルシウム米　油　鶏肉　玉ねぎ　人参　じゃが芋 カレールウ　水 キャベツ　きゅうり　みかん缶　穀物酢　油　三温糖　塩 お麸　わかめ　長ねぎ　かつおだし　醤油　塩 果物	★ももゼリー★ ビスケット お茶	ももネクター　水 グラニュー糖　ゼリーの素 ビスケット 麦茶	523	20	金	お菓子 お茶	★わかめごはん★ さばのねぎ塩焼き 五目きんぴら なめこの味噌汁 果物	米　カルシウム米　わかめふりかけ さば　塩　酒　長ねぎ れんこん　人参　ごぼう　しらたき　油　かつおだし 醤油　三温糖　みりん　いんげん なめこ　豆腐　かつおだし　味噌 果物	大学芋 りんごジュース	きつま芋　油　醤油 水あめ　ごま りんごジュース	582
6	芋掘り給食	お菓子 お茶	★わかめごはん★ さばのねぎ塩焼き 五目きんぴら なめこの味噌汁 果物	米　カルシウム米　わかめふりかけ さば　塩　酒　長ねぎ れんこん　人参　ごぼう　しらたき　油　かつおだし 醤油　三温糖　みりん　いんげん なめこ　豆腐　かつおだし　味噌 果物	焼き芋 りんごジュース	さつま芋 りんごジュース	512	21	土	お菓子 お茶	中華丼 じゃが芋のさっぱり炒め チンゲン菜のスープ 果物	米　カルシウム米　油　豚肉　白菜　人参　椎茸　醤油 塩　三温糖　鶏がらだし　片栗粉　ごま油 じゃが芋　人参　ごま油　塩　水　穀物酢　三温糖　酒 チンゲン菜　長ねぎ　ハム　かつおだし　塩　醤油 果物	きなこおにぎり お茶	米　カルシウム米 きなこ　三温糖 麦茶	558
7	土	お菓子 お茶	中華丼 じゃが芋のさっぱり炒め チンゲン菜のスープ 果物	米　カルシウム米　油　豚肉　白菜　人参　椎茸　醤油 塩　三温糖　鶏がらだし　片栗粉　ごま油 じゃが芋　人参　ごま油　塩　水　穀物酢　三温糖　酒 チンゲン菜　長ねぎ　ハム　かつおだし　塩　醤油 果物	そうめんチャンプルー お茶	そうめん　油　鶏肉　人参 玉ねぎ　にら　鶏がらだし 醤油　塩 麦茶	546	24	火	お菓子 お茶	ごはん かれいの煮付け 青菜と納豆の和え物 ★豚汁★ 果物	米　カルシウム米 かれい　生姜　三温糖　みりん　醤油　水 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　油揚げ かつおだし　味噌 果物	★揚げパン★ りんごジュース	ソフトフランスパン　油 グラニュー糖 りんごジュース	561
9	月	お菓子 お茶	きつねうどん さつま芋のごま味噌和え 果物	うどん　かつおだし　醤油　みりん　三温糖　酒　鶏肉　油揚げ ほうれん草　わかめ さつま芋　人参　いんげん　味噌　みりん　三温糖　醤油　ごま 果物	中華おこわ お茶	米　もち米　カルシウム米 かつおだし　ごま油 豚肉　人参　筍水煮 三温糖　酒　醤油　塩 麦茶	449	25	水	お菓子 お茶	マーボー丼 ナムル かぼちゃのスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　豆腐　長ねぎ　にら　油 にんにく　生姜　味噌　酒　三温糖　醤油　片栗粉　水 きゅうり　もやし　人参　ごま　ごま油　醤油　塩 かぼちゃ　チンゲン菜　玉ねぎ　醤油　塩　かつおだし 果物	マシュマロコーンフレーク 豆乳飲料	コーンフレーク　マシュマロ 豆乳バター 豆乳飲料	540
10	絵本給食	お菓子 お茶	ごはん かれいの煮付け 青菜と納豆の和え物 ★豚汁★ 果物	米　カルシウム米 かれい　生姜　三温糖　みりん　醤油　水 小松菜　人参　えのき　納豆　かつおだし　醤油 豚肉　油　大根　人参　ごぼう　長ねぎ　油揚げ かつおだし　味噌 果物	いがぐり風コロッケ りんごジュース	くり　じゃが芋　豆乳バター 塩　豆乳　小麦粉 醤油　三温糖　水 そうめん　油 りんごジュース	555	26	木	お菓子 お茶	ごはん ★鶏肉のから揚げ★ 小松菜の磯香和え お麸の味噌汁 果物	米　カルシウム米 鶏肉　生姜　にんにく　塩　醤油　酒　片栗粉　油 小松菜　人参　もやし　醤油　三温糖　かつおだし　のり お麸　長ねぎ　わかめ　かつおだし　味噌 果物	スイートポテト りんごジュース	きつま芋　グラニュー糖 豆乳生クリーム　豆乳バター りんごジュース	607
11	水	お菓子 お茶	マーボー丼 ナムル かぼちゃのスープ 果物	米　カルシウム米　豚肉　豆腐　長ねぎ　にら　油 にんにく　生姜　味噌　酒　三温糖　醤油　片栗粉　水 きゅうり　もやし　人参　ごま　ごま油　醤油　塩 かぼちゃ　チンゲン菜　玉ねぎ　醤油　塩　かつおだし 果物	ジャムサンド 豆乳飲料	ソフトフランスパン いちごジャム 豆乳飲料	520	27	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ★さけのムニエル★ ゆでブロッコリー ★ABCスープ★ 果物	ソフトフランスパン さけ　塩　酒　小麦粉　豆乳バター ブロッコリー　塩 マカロニ　ベーコン　キャベツ　人参　玉ねぎ　油 かつおだし　トマトピューレ　ケチャップ　トマト缶　野菜コンソメ　塩　三温糖 果物	いなりずし お茶	米　穀物酢　三温糖　塩 ひじき　椎茸　人参　醤油 油揚げ　みりん　かつおだし 麦茶	487
12	木	お菓子 お茶	ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き 青菜ときのこの煮びたし お麸の味噌汁 果物	米　カルシウム米 鶏肉　醤油　レモン果汁　みりん　三温糖 小松菜　人参　えのき　しめじ　醤油　酒　三温糖 かつおだし お麸　長ねぎ　わかめ　かつおだし　味噌 果物	★ソース焼きそば★ お茶	蒸中華麺　油　キャベツ 豚肉　もやし　ピーマン ウスターソース　中濃ソース 醤油　塩　青のり　かつお節 麦茶	493	28	土	お菓子 お茶	木の葉丼 かぼちゃの甘煮 白菜の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　油揚げ　長ねぎ　人参　小松菜　かつおだし 醤油　みりん　塩　片栗粉 かぼちゃ　三温糖　塩　かつおだし　三温糖　醤油 白菜　えのき　玉ねぎ　かつおだし　味噌 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	パイン缶　もも缶 ももゼリー　いちご ウエハース 麦茶	499
13	金	お菓子 お茶	ソフトフランスパン ★さけのムニエル★ ゆでブロッコリー ★ABCスープ★ 果物	ソフトフランスパン さけ　塩　酒　小麦粉　豆乳バター ブロッコリー　塩 マカロニ　ベーコン　キャベツ　人参　玉ねぎ　油 かつおだし　トマトピューレ　ケチャップ　トマト缶　野菜コンソメ　塩　三温糖 果物	いなりずし お茶	米　穀物酢　三温糖　塩 ひじき　椎茸　人参　醤油 油揚げ　みりん　かつおだし 麦茶	487	30	月	お菓子 お茶	きつねうどん さつま芋のごま味噌和え 果物	うどん　かつおだし　醤油　みりん　三温糖　酒　鶏肉　油揚げ ほうれん草　わかめ さつま芋　人参　いんげん　味噌　みりん　三温糖　醤油　ごま 果物	中華おこわ お茶	米　もち米　カルシウム米 かつおだし　ごま油　豚肉 人参　筍水煮 三温糖　酒　醤油　塩 麦茶	449
14	土	お菓子 お茶	木の葉丼 かぼちゃの甘煮 白菜の味噌汁 果物	米　カルシウム米　鶏肉　油揚げ　長ねぎ　人参　小松菜　かつおだし 醤油　みりん　塩　片栗粉 かぼちゃ　三温糖　塩　かつおだし　三温糖　醤油 白菜　えのき　玉ねぎ　かつおだし　味噌 果物	フルーツゼリー ウエハース お茶	パイン缶　もも缶 ももゼリー　いちご ウエハース 麦茶	499								
16	月	お菓子 お茶	★鶏ときのこのスパゲティ★ 竹輪とじゃが芋の磯辺焼き 豆腐のスープ 果物	スパゲティ　鶏肉　椎茸　しめじ　玉ねぎ　ごぼう 万能ねぎ　油　豆乳バター　醤油　みりん　かつおだし 竹輪　青のり　じゃが芋　塩　油 豆腐　ほうれん草　かつおだし　塩　醤油 果物	五目ごはん お茶	米　カルシウム米　人参 塩　醤油　酒　三温糖　赤魚 いんげん 麦茶	453								
17	誕生会	お菓子 お茶	ごはん 豚肉のごま照り焼き しらすの酢の物 じゃが芋の味噌汁 果物	米　カルシウム米 豚肉　三温糖　醤油　みりん　小麦粉　ごま きゅうり　わかめ　しらす干し　穀物酢　三温糖　醤油 塩 じゃが芋　玉ねぎ　にら　かつおだし　味噌 果物	お楽しみケーキ 豆乳飲料	小麦粉　強力粉　グラニュー糖 塩　ベーキングパウダー　油 豆乳　豆乳生クリーム　りんご グラニュー糖　りんごジャム 豆乳飲料	517								

園長	主任	栄養士