

2026年 11月分献立表

ふらっと保育園

| 日  | 曜日 | 献立名                                                           | 材 料 名                                                                |                                     |                                                                        | おやつ                                                     | 午 前 |
|----|----|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|
|    |    |                                                               | 熱や力になるもの                                                             | 血や肉や骨になるもの                          | 体の調子を整えるもの                                                             |                                                         | 午 後 |
| 2  | 月  | ドライカレー<br>さわやかキャベツ<br>スープ（かぶ、しめじ）<br>麦茶                       | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>オリーブ油、ビسケット<br>アレルギーフリーカレー          | 豚ひき肉<br>牛乳                          | 青ピーマン<br>パイン缶、寒天<br>キャベツ、りんごジュース<br>ぶなしめじ、かぶ<br>にんにく、きゅうり<br>たまねぎ、しょうが | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>手作りゼリー（りんご）<br>ビスケット<br>麦茶、牛乳      |     |
| 4  | 水  | ごはん<br>豆腐のミートソース焼き<br>ブロッコリーとれんこんのごま和え<br>みそ汁（キャベツ、わかめ）<br>麦茶 | 調合油<br>精白米 うるち米<br>白ごま<br>片栗粉<br>上白糖<br>干しうどん                        | 豚ひき肉<br>豆腐<br>みそ<br>鶏肉<br>牛乳        | ブロッコリー<br>トマト缶<br>キャベツ<br>かつわかめ、ねぎ<br>れんこん、乾しいたけ<br>にんじん、たまねぎ          | ビスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>鶏南蛮うどん<br>麦茶<br>牛乳                 |     |
| 5  | 木  | ごはん<br>揚鮭の野菜しょうゆあん<br>里芋のサラダ<br>みそ汁（大根、豆苗）<br>麦茶              | 調合油<br>精白米 うるち米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>片栗粉<br>さといも<br>上白糖                  | みそ<br>さけ<br>牛乳                      | 豆苗<br>いんげん<br>コンホール缶詰、にんじん<br>ふりかけ ゆかり<br>だいこん、しょうが<br>たまねぎ、きゅうり       | ヨーグルト<br>麦茶<br>ゆかりおにぎり<br>麦茶<br>牛乳                      |     |
| 6  | 金  | ごはん<br>ポークみそ焼き<br>キャベツとひじきの和風サラダ<br>すまし汁（小松菜、にんじん）<br>麦茶      | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>マカニ                                        | 豚肉<br>みそ<br>きなこ<br>牛乳               | 赤パプリカ<br>乾燥ひじき<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな、きゅうり                    | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>きなこマカロニ<br>麦茶<br>牛乳                 |     |
| 7  | 土  | 五目わかめラーメン<br>オクラのおかか和え<br>果物（パイン缶）<br>麦茶                      | 中華めん<br>ごま油<br>スティックパン                                               | 豚肉<br>かまぼこ<br>かつお節<br>牛乳            | パイン缶<br>コンホール缶詰<br>かつわかめ<br>オクラ<br>にんじん                                | クッキー<br>麦茶<br>牛乳<br>スティックパン<br>麦茶<br>牛乳                 |     |
| 9  | 月  | 鰯のかば焼き丼<br>切干のはりはり漬け<br>みそ汁（豆腐、なめこ）<br>麦茶                     | 調合油<br>精白米 うるち米<br>片栗粉<br>上白糖<br>食パン<br>ノンエッグマヨネーズ                   | まあじ<br>豆腐<br>みそ<br>プロセチース<br>牛乳     | 切干大根<br>にんじん<br>なめこ<br>きゅうり<br>しょうが<br>コンホール缶詰                         | クラッカー<br>麦茶<br>牛乳<br>コーンマヨチーズトースト<br>麦茶<br>牛乳           |     |
| 10 | 火  | ごはん<br>鰯の中華漬け焼き<br>さつま芋のレモン煮<br>豚汁<br>麦茶                      | 調合油<br>精白米 うるち米<br>上白糖<br>さつまいも<br>ごま油                               | 豚肉<br>みそ<br>さわら<br>ヨーグルト<br>牛乳      | レモン果汁<br>ねぎ<br>にんじん<br>だいこん、黄桃缶<br>ごぼう、パインアップル<br>しょうが、みかん缶            | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>フルーツもりもりヨーグルト（ハ）<br>クラッカー<br>麦茶     |     |
| 11 | 水  | ごはん<br>ブルコギ<br>スープ（わかめ、もやし）<br>果物（柿）<br>麦茶                    | 精白米 うるち米<br>白ごま<br>片栗粉<br>上白糖<br>ごま油<br>精白米 もち米                      | 豚肉<br>みそ<br>牛乳                      | 赤パプリカ<br>柿<br>かつわかめ<br>りょくとうもやし<br>にら<br>たまねぎ                          | ビスケット<br>麦茶<br>牛乳<br>五平もち<br>麦茶<br>牛乳                   |     |
| 12 | 木  | ごはん<br>かれの煮物<br>ブロッコリーとウインナーのソテー<br>みそ汁（小松菜、舞茸）<br>麦茶         | 精白米 うるち米<br>上白糖<br>オリーブ油<br>調合油<br>ホットケーキミックス粉<br>コンフレーク             | カラスカレイ<br>アレルギーフリーウインナー<br>みそ<br>牛乳 | 赤パプリカ<br>ブロッコリー<br>まいたけ<br>しょうが<br>こまつな<br>干しぶどう                       | 12日：ヨーグルト、麦茶<br>27日：せんべい、麦茶、牛乳<br>グラノーラクッキー<br>麦茶<br>牛乳 |     |
| 13 | 金  | 【七五三】<br>赤飯<br>鰯の照り焼き<br>白菜と春菊のサラダ<br>そうめん汁<br>麦茶             | 黒ごま、いちごジャム<br>調合油、米粉<br>精白米 もち米<br>精白米 うるち米<br>片栗粉、そうめん<br>上白糖、オリーブ油 | 鶏ささみ<br>たら<br>あずき<br>牛乳             | りんご<br>はくさい<br>にんじん<br>しゅんぎく<br>しいたけ                                   | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>【七五三おやつ】<br>紅白マーブル蒸しパン<br>麦茶、牛乳     |     |
| 14 | 土  | かき揚げうどん<br>もやしと胡瓜の中華風ツナ和え<br>果物(みかん缶)<br>麦茶                   | 調合油<br>白ごま<br>干しうどん<br>小麦粉<br>上白糖、黒糖パン<br>さつまいも、ごま油                  | ツナ缶<br>牛乳                           | りょくとうもやし<br>みかん缶<br>にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり                               | クッキー<br>麦茶<br>牛乳<br>黒糖パン<br>麦茶<br>牛乳                    |     |
| 17 | 火  | ごはん<br>鯖のおろし煮<br>えのきと小松菜のナムル<br>みそ汁（茄子、人参）<br>麦茶              | 精白米 うるち米<br>白ごま<br>上白糖<br>ごま油<br>さつまいも                               | みそ<br>さば<br>牛乳                      | にんじん<br>なす<br>だいこん<br>しょうが<br>こまつな<br>えのきたけ                            | せんべい<br>麦茶<br>牛乳<br>焼きいも（さつまいも）<br>麦茶<br>牛乳             |     |
| 26 | 木  | 【お誕生日会】<br>照り焼きチキンバーガー<br>ミネストローネ<br>果物（りんご）<br>麦茶            | 調合油<br>上白糖<br>マカニ<br>ハンバーガーパン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>オリーブ油、ホットケーキミックス粉     | 鶏肉<br>アレルギーフリーベーコン<br>生クリーム<br>牛乳   | ブロッコリー<br>パセリ粉<br>トマト缶<br>キャベツ<br>りんご、黄桃缶<br>にんじん、たまねぎ                 | ヨーグルト<br>麦茶<br>【お誕生日会おやつ】<br>お誕生日ケーキ<br>麦茶、牛乳           |     |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。