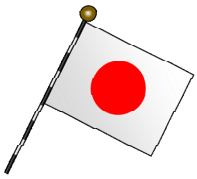


あおば保育園
2026年 11月　給食メニュー

♡ 給食室より ♡

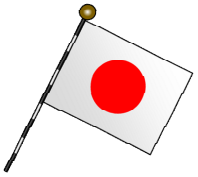
冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、
体を動かしましょう。
体を動かすと、自然にお腹がすいて食欲がでてきますよ。

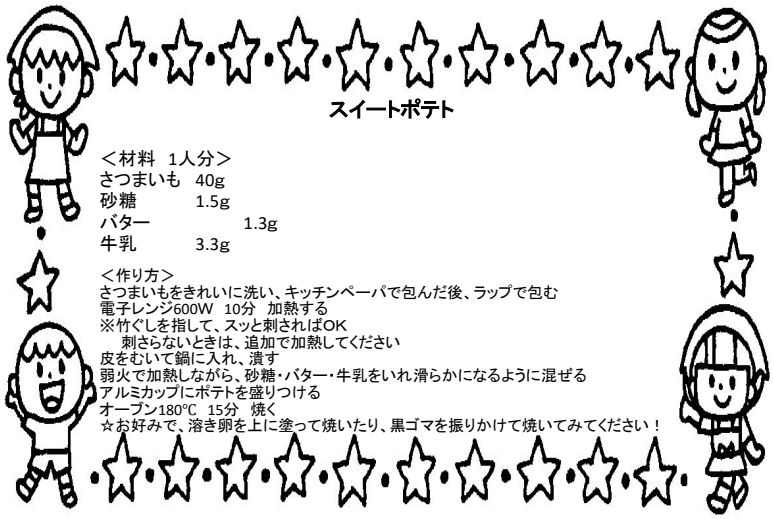


11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)
鮭ごはん ほうれん草のごま和え 春巻き 味噌汁 フルーツ	**文化の日**	ロールパン クリームシチュー スパゲティサラダ バナナ	ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 チーズ	ジャージャーうどん 中華和え オムレツ ジョア	ハッシュドビーフ 胡瓜とツナのサラダ フルーツ
ばりんこ・牛乳		おにぎり(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	スイートポテト(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鮭フレーク 15 たまご 15 小松菜 10 ごま 1 ほうれん草 45 にんじん 10 白ごま（すり） 1.5 しょうゆ 1.25 砂糖 0.75 春巻き 1 なたね油 5 大根 20 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		ロールパン 60 鶏肉 25 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 10 なたね油 1 シチューミックス 10 牛乳1Ｌ 15 スキムミルク 3 水 84 スパゲティ 10 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 バナナ 1/3 米 20 ツナ 4 青のり 0.08 かつお節 0.4	米 50 カレイ 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 35 にんじん 10 鶏肉 15 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 キャベツ 10 うす揚げ 1.5 えのき 8 味噌 6 水 100 角チーズ 10	うどん 150 豚ミンチ 35 にんじん 15 たまねぎ 10 たけのこ 8 青ねぎ 5 オロシ生姜 0.9 オロシにんにく 0.9 しょうゆ 2.7 砂糖 5.4 赤味噌 4.5 酒 2.25 なたね油 1 もやし 20 にんじん 8 小松菜 30 ツナ 10 しょうゆ 1.2 砂糖 0.4 ごま油 0.4 オムレツ 30 ケチャップ 3 ジョア 1 さつまいも 40 砂糖 1.5 バター 1.3 牛乳1Ｌ 3.3	米 50 合挽ミンチ 35 たまねぎ 20 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 きゅうり 60 ツナ 10 コーン 3 マヨドレ 5 フルーツ缶 30

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)
ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	ごはん 山賊焼き マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 鰆のムニエル 小松菜のサラダ ほうれん草の豆乳スープ りんご	チキンカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト	洋風ピラフ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ
雪の宿・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	カルシウムせん・牛乳	星たべよ・牛乳	米粉ケーキ(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 たまねぎ 40 豚ミンチ 30 ピーマン 10 にんじん 8 たけのこ 10 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシにんにく 0.3 鶏ガラスープ 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 春雨 5 にんじん 8 きゅうり 10 ハム 5 マヨネーズ 5 白菜 8 にんじん 8 ごま 0.5 鶏ガラスープ 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鶏肉 80 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 マカロニ 8 きゅうり 12 にんじん 10 ツナ 5 コーン 5 マヨネーズ 5 厚揚げ 15 小松菜 15 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 合挽ミンチ 55 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 ケチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.75 片栗粉 1 じゃがいも 40 きゅうり 10 ハム 3 コーン 5 マヨドレ 5 キャベツ 10 えのき 8 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 さわら 80 小麦粉 5 バター 3 タルタルソース 5 小松菜 35 もやし 20 にんじん 8 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 ほうれん草 10 たまねぎ 10 にんじん 5 水 50 コンソメ 0.8 コーンクリーム缶 14 豆乳(調製) 30 りんご 1/6	米 50 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 1 カレールウ 10 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 5 ベーコン(豚) 3.5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 フルーツ缶 8 もも缶 8 フルーツ缶 8 プレーンヨーグルト 40 砂糖 2 米粉ケーキの素 15 たまご 10 水 3	米 55 ウインナー 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ピーマン 5 コーン 5 コンソメ 1 バター 3 キャベツ 30 ツナ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 5 砂糖 0.5 たまねぎ 10 じゃがいも 10 コンソメ 1 水 100 フルーツ缶 30

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)
ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉かぼちゃ 胡瓜の酢の物 味噌汁 オレンジ	ごはん ミルフィーユとんかつ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭の照り焼き ナポリタン 豚汁 オレンジ	豆乳うどん 鶏ともやしの和え物 ちくわの磯辺揚げ ジョア	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
メープルケーキ(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	ホームパイ・牛乳	マリー・ぼりぼり小魚・牛乳	おにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鶏肉 80 オロシにんにく 0.2 オロシ生姜 0.2 マヨネーズ 5 しょうゆ 1 コーンフレーク 10 ブロッコリー 25 にんじん 8 コーン 5 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 小松菜 10 しめじ 10 うす揚げ 1.5 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ホットケーキミックス 6 たまご 2 バター 2.8 砂糖 1.2 メープルシロップ 1.6 牛乳1Ｌ 2	米 50 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.4 砂糖 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1 酢 2 しょうゆ 1 厚揚げ 15 キャベツ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 プリンミックス 15 牛乳1Ｌ 25	米 50 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 小松菜 35 もやし 25 にんじん 8 ちりめん 3 しょうゆ 1.2 みりん 1.2 だし 0.24 木綿豆腐 15 にんじん 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 鮭 60 しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 1 酒 1 片栗粉 1 スパゲティ 12 ウインナー 7 たまねぎ 8 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6	うどん 150 ごま油 0.5 豚肉 15 白菜 20 にんじん 10 豆乳 55 水 45 酒 5 白みそ 6 鶏ガラスープ 1.2 白ごま（すり） 4 もやし 40 きゅうり 8 にんじん 8 鶏ささみ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま 0.5 ごま油 0.3 ちくわ 38 天ぷら粉 5.5 青のり 0.3 なたね油 1.6 水 8 ジョア 1 米 20 うす揚げ 3 しょうゆ 1 砂糖 1 ごま 0.1	米 55 ごま油 1 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 ごま 1 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 だし 0.2 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)
勤労感謝の日	ごはん 鶏のごまから揚げ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ 味噌汁 バナナ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉すい フルーツ	そぼろ丼 小松菜のお浸し ポークシュウマイ 味噌汁 フルーツ	焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ
	ぽたぽた焼き・牛乳	パインケーキ(手作り)・牛乳	ビスコ・ばかうけ・牛乳	ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳	お菓子・牛乳
	米 50 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 黒ゴマ 1 ごま 1 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 たまねぎ 20 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 5 牛乳1Ｌ 6 塩 0.1 しょうゆ 2.3 砂糖 1.5 酒 1.3 片栗粉 0.4 切干大根 5 きゅうり 8 にんじん 6 鶏ささみ 10 ごまドレッシング 7 木綿豆腐 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3 ホットケーキミックス 10 バター 5 砂糖 2.5 フルーツ缶 7.5	米 50 赤魚 80 たまねぎ 20 ピーマン 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 水 20 片栗粉 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 牛肉 15 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛ミンチ 25 インゲン 10 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 コーン 5 ごま 1 小松菜 40 にんじん 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1 みりん 2 ポークシュウマイ 2 大根 20 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	中華めん 100 ウインナー 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 65 塩 0.1 厚揚げ 10 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
11月30日(月)					
ごはん マーボー厚揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁 バナナ					
お麩ラスク(手作り)・牛乳					
米 50 豚ミンチ 20 厚揚げ 20 はるさめ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 10 しめじ 7 青ねぎ 3.5 オロシ生姜 1 白みそ 2.1 砂糖 1.4 しょうゆ 1.4 鶏ガラスープ 0.7 ごま油 1.4 片栗粉 0.7 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 3 だし 0.4 水 60 キャベツ 10 しめじ 10 味噌 6 水 100 バナナ 1/3 ふ 5 砂糖 2 バター 6					



スイートポテト

＜材料　1人分＞
さつまいも　40g
砂糖　　1.5g
バター　　1.3g
牛乳　　3.3g

＜作り方＞
さつまいもをきれいに洗い、キッチンペーパで包んだ後、ラップで包む
電子レンジ600W　10分　加熱する
※竹ぐしを指して、スッと刺さればOK
　刺さらないときは、追加で加熱してください
皮をむいて鍋に入れ、潰す
弱火で加熱しながら、砂糖・バター・牛乳をいれ滑らかになるように混ぜる
アルミカップにポテトを盛りつける
オーブン180℃　15分　焼く
☆お好みで、溶き卵を上に塗って焼いたり、黒ゴマを振りかけて焼いてみてください！

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量３回以上食べてみてください。
※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。
※３時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
　（ぼりぼり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、３歳児以上に提供します。）
※３時のおやつに牛乳が付きます。
※お夜食　午後6時00分　パン（黒糖パン等）約８０ｋｃａｌを予定していますが、
　都合により変更になる場合があります。

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

マヨネーズ・・・（卵使用）
ごまドレッシング・・・（卵使用）
平天・・・（卵使用）
バター・・・（乳使用）
鶏ガラ・中華だし・・・（乳使用）
ホワイトソース・・・(乳使用)
スキムミルク・・・(乳使用)
コーンクリーム（粉末）・・・(乳使用)
プリンミックス・・・(乳使用)
シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・（乳使用）
コールスロードレッシング・・・（卵使用）
かにかまぼこ…（卵使用）・甲殻類入り
ハム・ベーコン・・・（卵・乳使用）
タルタルソース・・・（卵使用）
オムレツ・・・（卵使用）
ロールパン・食パン・・・(乳使用)
米粉ケーキの素・・・(乳使用)
ババロリア…（乳使用）