2026年11月

献　立　表

メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
2	月	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 スティック トースト	米、じゃがいも、砂糖、バン、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ、なすび
3	火	文化の日				
4	水	昆布ご飯　温野菜 野菜みそ汁　フルーツ 焼き魚 人参しりしり	牛乳 フライドポテト	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、卵	フルーツ、トマト、だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、ブロッコリー、ねぎ
5	木	さつまいもご飯 豆乳鍋 フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、片栗粉、油、さつまいも	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト、ニラ、キャベツ
6	金	あんかけ焼きそば 大根みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり	米、油、中華麺、片栗粉	牛乳、豚肉、油揚げ、鮭、みそ	フルーツ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、きくらげ、しいたけ、ブロッコリー、トマト、ねぎ
7	土	オムライス 豆乳コーンスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 梅かつおにぎり チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、卵、豆乳、鶏肉、油、チーズ、かつお節	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ブロッコリー、トマト、コーン、梅干し
9	月	ご飯　フルーツ 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ
10	火	ふりかけご飯　温野菜 野菜みそ汁　フルーツ 白身魚フライ グリーンサラダ	牛乳 バナナ ヨーグルト	米、片栗粉、じゃがいも	牛乳、白身魚、油揚げ、みそ、ヨーグルト、かつお節	フルーツ、のり、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー
11	水	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
12	木	青菜ご飯　フルーツ 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 スイート パンプキン	米、さつまいも、油、砂糖、マーガリン	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、生クリーム	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、トマト、こまつな、かぼちゃ
13	金	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 きなころパン	米、ごま、ごま油、バン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ワカメ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
14	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、ヨーグルト	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ワカメ、ねぎ
16	月	カレーうどん いんげんの白和え フルーツ	牛乳 チュモッパ	米、片栗粉、油、麺、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、ツナ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、しめじ、ピーマン、いんげん、かぼちゃ、のり、たくあん
17	火	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト
18	水	焼きビーフン 豆腐とワカメのみそ汁 もやしとほうれん草のナムル フルーツ	牛乳 人参とツナの おにぎり	米、ビーフン、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、ツナ	フルーツ、にんじん、たまねぎ、もやし、しいたけ、パプリカ、ワカメ、ほうれんそう、ねぎ、のり、たくあん
19	木	ミートスパゲティー 温野菜 フルーツ	牛乳 おはぎ	米、スパゲティー、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、きなこ、小豆	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、にんじん、ブロッコリー、グリンピース、マッシュルーム
20	金	ご飯　フルーツ 元気汁 豆腐ちゃんぷるー トマト	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト
21	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まいたけ
23	月	勤労感謝の日				
24	火	ご飯 クリームシチュー 温野菜 フルーツ	牛乳 ホットケーキ	米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、	フルーツ、トマト、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、、にんじん、かぼちゃ、しめじ、コーン缶
25	水	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウインナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
26	木	鮭卵ご飯　フルーツ 大根と白菜みそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 ジャムサンド	米、砂糖、油、バン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ、いちごジャム
27	金	青菜ちりめんご飯 豚汁　フルーツ 煮魚 オクラのおかか和え	牛乳 せんべい レーズン	米、さつまいも、油、せんべい	牛乳、タラ、みそ、豚肉、油揚げ、ツナ、かつお節、しらす	フルーツ、だいこん、はくさい、こんにゃく、ごぼう、にんじん、もやし、オクラ、レーズン、トマト、こまつな
28	土	豚丼　フルーツ 野菜みそ汁 グリーンサラダ 温野菜	牛乳 昆布おにぎり チーズ	米、油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、チーズ	フルーツ、トマト、はくさい、だいこん、にんじん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、塩昆布
30	月	タコライス ブロッコリーのスープ たまなーちゃんぷるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが

給食LINE

朝晩の冷え込みが増し、秋から冬へと季節が移り変わる11月。
運動会の練習から顔つきの変化を感じる幼児さん。
毎年、この時期から子ども達のおかわりの量も増量します！！
今月も、そんな子ども達が食材に興味を持ち素材本来のおいしさを知り、
彩りも楽しんでもらえるように考えていきます。
みんなの、好きな給食メニューが増えますように♡

