令和8年度

11月の子童夢（こども）メニュー

みんなのきHana保育園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
2	月	ごはん カレイの和風パン粉焼き 白菜のおかか和え 南瓜のすまし汁	かれい、青のり かつお節	三分づき米 パン粉 砂糖	生姜 白菜、えのきたけ、人参 南瓜、もやし、大根	醤油、みりん、酒 濃口醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪きな粉ケーキ ♪ごまこんぶ お菓子	
4	水	ごはん 治部煮 ごま塩じゃが芋 青のり和え	鶏肉 青のり	三分づき米 しらたき、砂糖、片栗粉 じゃが芋、すりごま、油 砂糖	白菜、玉葱、生姜 大根、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、酒 食塩 醤油	牛乳 ♪おかかおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	
5	木	ごはん 豚肉のおかか焼き 千草和え 大根とわかめのみそ汁	豚肉、かつお節 油揚げ わかめ、絹ごし豆腐	三分づき米 春雨、砂糖	玉葱、トマト、生姜 キャベツ、人参 大根、白菜	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪みたらしマカロニ こんぶ お菓子	
6	金	ごはん 鶏肉のゆかり焼き ひじきの煮物 南瓜のお吸い物	鶏肉 油揚げ	三分づき米 砂糖、ごま油	大根、生姜 ひじき、国産冷凍コーン 南瓜、玉葱、人参	ゆかり、醤油、みりん、 酒 濃口醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 (もも～ゆり)ドーナツ (つぼみ) ♪蜂蜜なしおやつ ♪青のりじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
7	土	赤みそそぼろ丼	豚ひき肉	三分づき米、ごま油、 砂糖、片栗粉	玉葱、人参、南瓜、小松菜、生姜	混合だし汁、濃口醤油、 赤みそ	牛乳 お菓子	
9	月	根菜の和風カレーライス 南瓜のごま塩焼き ツナサラダ	鶏肉 ツナ	三分づき米、さつま芋、 砂糖、片栗粉 すりごま、油 砂糖、油	玉葱、ごぼう 南瓜 キャベツ、胡瓜、人参	混合だし汁、カレー粉、 濃口醤油、みりん 食塩 酢、食塩	牛乳 ♪スパゲティナポリタン ♪甘辛じゃこ お菓子	
10	火	ごはん ほうれん草の焼き卵 もやしの おろしポン酢和え なめこ汁	卵、豚ひき肉	三分づき米 片栗粉 砂糖	ほうれん草、ひじき もやし、胡瓜、大根 なめこ、白菜、人参、ねぎ	混合だし汁、食塩、 醤油、みりん、酒 酢、醤油 煮干だし汁、赤みそ、みそ	牛乳 ♪りんごと クリームチーズの ホットケーキ ♪醤油こんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ 弁当日
11	水	ごはん (以)さんま焼き (未)カレイの青のり焼き 大根おろし 白菜の和え物 お吸い物	さんま かれい、青のり	三分づき米 砂糖	大根 白菜、ほうれん草、人参 キャベツ、ブロッコリー、 えのきたけ	食塩 食塩、酒 醤油、みりん 醤油 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 プリン（卵不使用） ♪酢こんぶ お菓子	☆誕生会☆ さんま焼き
12	木	豚肉うどん 焼き芋 胡瓜のマヨネーズ和え	豚肉	うどん さつま芋、油 マヨネーズ、砂糖	白菜、玉葱、国産冷凍コーン、生姜 胡瓜、キャベツ、人参	混合だし汁、醤油、 みりん、食塩、酒 醤油	牛乳 ♪小松菜のおにぎり ♪炒りじゃこ お菓子	☆リクエストメニュー☆ ゆりぐみ いちごとまとこーん ぐるーぷ
13	金	ごはん 鶏肉のソース焼き りんごサラダ コーンスープ	鶏肉	三分づき米 じゃが芋、砂糖 砂糖、油	にんにく りんご、キャベツ、人参 国産冷凍コーン、コーンペースト、 白菜、玉葱	ウスターソース、酒 食塩、酢 豚骨だし汁、食塩	牛乳 ♪くずもち ♪甘辛こんぶ チーズ	☆リクエストメニュー☆ ふじぐみ りんごちーずおやさい ぐるーぷ
14	土	ミートごはん	豚ひき肉	三分づき米、じゃが芋、 砂糖、油、片栗粉	玉葱、人参、ほうれん草、 トマトピューレ	ケチャップ、 濃厚ソース、 ウスターソース、 濃口醤油、食塩、 こしょう	牛乳 お菓子	

11月の
おしらせ

11日(水)　誕生会《3歳以上児：さんま焼き》

【3歳以上児対象】
弁当日　10日(火)・30日(月)
♪おやつビュッフェ♪　6日(金)・18日(水)

脂の乗ったさんまがおいしい季節です！
今月の誕生会で3歳以上児は、炭火で焼いた焼きたてのさんまをいただきます♪

誕生会の日の昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、３歳以上児には、食材にまつわる話や紹介をエプロンタイムとして行っています。
元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

【旬の野菜やくだもの】
さつま芋　ごぼう　れんこん
里芋　白菜　ほうれん草　大根
きのこ類　りんご　みかん
かき　など

紙面の都合上、食材名などを省略しています。
・醤油　→　薄口醤油
・砂糖　→　三温糖
・酢　→　米酢
・みそ　→　本醸造国産原料の甘みそ
・油　→　米油
・混合だし汁　→　いわし、さばの混合だし汁
・(刻)　→　咀嚼能力が未発達の為、きざみ食はかれいを提供します。(ししゃもの日のみ)
・♪　→　手作りのおやつのマーク
・◎　→　3歳以上児は好きなものを選べます。
・★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品
(みんなのきHana保育園11月現在)
おやつは、(該当の方に)個別にお伝えします。
・栄養価　→　昼食・おやつの1日当たりの月平均
(上段：以上児　5歳児・下段：未満児　2歳児)

エネルギー	たんぱく質	脂質
566kcal	23.8g	20.0g
430kcal	18.3g	14.7g

令和8年度

11月の子童夢メニュー

みんなのきHana保育園　管理栄養士

日	曜	献立名	使用食材 赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱と力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他 調味料	おやつ	☆お知らせ☆
16	月	ごはん 焼き鳥 白菜の白和え とろろ昆布のすまし汁	鶏肉 木綿豆腐 とろろ昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 こんにゃく、砂糖 じゃが芋、ふ	白ねぎ、人参、生姜 白菜、ほうれん草、柿 大根	濃口醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、醤油	牛乳 ♪ぶどうゼリー ♪ゆかりじゃこ お菓子	
17	火	ごはん サケの唐揚げ ごま和え さつま芋のみそ汁	さけ 豚ひき肉	三分づき米 片栗粉、油 すりごま、砂糖 さつま芋	生姜 レタス、国産冷凍コーン、 キャベツ、胡瓜 椎茸、人参、ねぎ	醤油、みりん、酒 醤油 混合だし汁、みそ	牛乳 ♪ソース焼きうどん ♪ごまこんぶ せんべい	
18	水	ごはん 豚肉とりんごの生姜焼き 卯の花の炒り煮 のり入りお吸い物	豚肉 おから、油揚げ 刻みのり	三分づき米 砂糖 こんにゃく、砂糖	生姜、玉葱、りんご 人参、ねぎ キャベツ、大根、しめじ	濃口醤油、みりん、酒 混合だし汁、醤油、 みりん 混合だし汁、食塩、 醤油	牛乳 ♪マカロニのきな粉和え ♪青のりじゃこ お菓子	☆３歳以上児☆ おやつビュッフェ
19	木	ごはん 鶏肉のみそマヨ炒め 和風ポテトサラダ 玉葱のスープ	鶏肉 ツナ、かつお節	三分づき米 マヨネーズ、砂糖 じゃが芋、砂糖、油 片栗粉	キャベツ、ほうれん草 胡瓜、人参 玉葱、南瓜、パセリ	みそ、みりん、酒 食塩、酢 混合だし汁、醤油、 食塩	牛乳 ♪つぶあんケーキ こんぶ くだもの	
20	金	ごはん 八宝菜 ビーフンの青のり炒め もやしの中華和え	豚肉 青のり	三分づき米 片栗粉 ビーフン、油 砂糖、ごま油	白菜、チンゲン菜、人参、生姜 玉葱、にら もやし、胡瓜、小松菜	混合だし汁、醤油、 酒、食塩 醤油、みりん、食塩、 こしょう 濃口醤油、酢	牛乳 ♪南瓜の甘辛焼き ♪炒りじゃこ お菓子	
21	土	トマトソース スパゲティ	豚肉	スパゲティ、じゃが芋、 砂糖、片栗粉	キャベツ、玉葱、人参、 トマトピューレ	ケチャップ、醤油、 食塩	牛乳 お菓子	
24	火	ごはん 鶏肉の唐揚げ 胡瓜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 刻み昆布 絹ごし豆腐	三分づき米 片栗粉、油 砂糖	生姜、にんにく 胡瓜、大根 白菜、人参	醤油、みりん、酒 みりん、酢、醤油、食塩 混合だし汁、みそ	ヨーグルト ♪パリパリこんぶ クラッカージャムサンド	
25	水	ごはん ブリ大根 チンゲン菜と もやしの炒め物 酢醤油和え	ぶり ささみ	三分づき米 砂糖、ごま油、ごま 砂糖	大根、生姜 チンゲン菜、もやし、 国産冷凍コーン、生姜、にんにく 南瓜、キャベツ、しめじ	混合だし汁、濃口醤油、 みりん、酒 醤油、食塩 醤油、酢	牛乳 ♪じゃが芋の磯辺焼き ♪ゆかりじゃこ お菓子	
26	木	豚骨塩ラーメン さつま芋の唐揚げ 塩和え	豚肉	中華麺、ごま油 さつま芋、片栗粉、油 ごま、ごま油	キャベツ、もやし、エリンギ、 ねぎ、生姜、にんにく 白菜、人参、胡瓜	豚骨だし汁、食塩、 みりん、醤油、酒、 こしょう 食塩 食塩、醤油	牛乳 ♪ゆかりおにぎり ♪甘辛こんぶ お菓子	
27	金	ごはん 鶏の照り焼きハンバーグ キャベツと昆布の うまダレ和え 白菜のお吸い物	鶏ひき肉、木綿豆腐 刻み昆布	三分づき米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油	玉葱 キャベツ、大根、人参 白菜、南瓜、ほうれん草	食塩、こしょう、 濃口醤油、みりん 醤油 混合だし汁、食塩、醤油	牛乳 ♪ショートブレッド ♪ごまじゃこ お菓子	
28	土	甘辛鶏の丼ぶり	鶏肉	三分づき米、砂糖、 片栗粉	白菜、人参、南瓜、ほうれん草	混合だし汁、濃口醤油、 みりん	牛乳 お菓子	
30	月	ごはん サケのちゃんちゃん焼き 大根のゆかり漬け 煮干だしのすまし汁	さけ 豚肉	三分づき米 砂糖 砂糖 じゃが芋	キャベツ、しめじ 大根、胡瓜 白菜、人参	みそ、みりん、酒 ゆかり、酢 煮干だし汁、醤油	牛乳 ♪ゆかり焼きそば ♪ごまこんぶ お菓子	☆３歳以上児☆ 弁当日

＊季節・近郊の食材を中心に使用していますので、入荷の関係により食材・メニューが変更になることがあります。
＊三分づき米のミネラル吸収阻害について、園では野菜・海藻類・乳製品・小魚の使用量を増やすなど、ミネラル・ビタミンを配慮した献立作成を行っています。