令和8年度

11月の献立表

向山保育園

日	曜	3歳未満児		副　食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
2	月	牛乳 塩せんべい	ご飯	長崎チャンポン	焼きそばめん、豚肉、はくさい、にんじん、もやし、しいたけ、かまぼこ、ごま油、 チンゲンサイ、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう、片栗粉	牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
				小松菜ののりぽん酢和え	こまつな、にんじん、ツナ水煮、のり、ぽん酢		
				フルーツ			
4	水	牛乳 あられ	ご飯	肉じゃがカレー味	豚肉、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、グリンピース	牛乳 バームクーヘン	
				切り干し大根のサラダ	切り干しだいこん、わかめ、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、油		
				豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ		
5	木	牛乳 ウエハース	ご飯	鮭の香り焼き	さけ、みそ、砂糖、みりん、ごま油、ごま、油	お茶 ★大学芋	さつまいも、油、砂糖、 しょうゆ、ごま
				ちくわと小松菜の塩昆布和え	こまつな、ちくわ、にんじん、コーン、塩こんぶ、ごま油		
				沢煮椀	豚肉、だいこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉		
6	金	牛乳 乾パン	ご飯	大豆とごぼうの落とし揚げ	大豆、鶏ひき肉、ごぼう、小麦粉、しょうゆ、塩、油	お茶 ごませんべい	
				かみかみサラダ	さきいか、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう		
				野菜スープ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、洋風だしの素、塩		
7	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
9	月	牛乳 コーンフレーク	ご飯	鶏肉の照り焼き	鶏肉、砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが、油、片栗粉	牛乳 クッキー	
				さつまいものごま和え	さつまいも、ほうれんそう、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ		
				えのきたけのみそ汁	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ、煮干し、みそ		
10	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	魚の唐揚げ	赤魚、塩、片栗粉、油	お茶 あられ	
				大豆サラダ	大豆、ハム、にんじん、きゅうり、ごま、マヨネーズ		
				わかめのすまし汁	麸、わかめ、にんじん、たまねぎ、、かつお節、しょうゆ、塩		
11	水	牛乳 ポーロ	ご飯	豚肉の甘辛焼き	豚肉、たまねぎ、油、みりん、しょうゆ、ごま、ねぎ	牛乳 ★もちもちドーナツ	白玉粉、 ホットケーキミックス、 絹ごし豆腐、油
				おかか和え	こまつな、はくさい、にんじん、ちくわ、かつお節、砂糖、しょうゆ		
				大根とさつまいものみそ汁	だいこん、さつまいも、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ		
12	木	ヨーグルト	ご飯	かりん揚げ	豚肉、しょうが、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ	牛乳 ★ビスケットサンド	ビスケット、 ホイップクリーム
				しらす和え	ほうれんそう、もやし、にんじん、しらす、ぽん酢、ごま油		
				じゃがいものみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、わかめ、煮干し、みそ		
13	金	牛乳 ビスケット	ご飯	あじハンバーグ	あじミンチ、たまねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、マヨネーズ、ケチャップ、ウスターソース	お茶 せんべい	
				納豆ハリハリサラダ	納豆、ほうれんそう、にんじん、切り干し大根、ひじき、ごま、めんつゆ、ごま油		
				白菜のみそ汁	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、煮干し、みそ		
14	土	牛乳・せんべい			お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	お茶・クッキー	
16	月	牛乳 芋けんぴ			お誕生会メニュー	牛乳 ショートケーキ	
17	火	牛乳 クラッカー	ご飯	じゃぶ	鶏肉、油、ごぼう、にんじん、しいたけ、はくさい、たまねぎ、豆腐、油揚げ、糸こんにゃく、 ねぎ、かつお節、砂糖、しょうゆ	お茶 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、 バター、砂糖、しょうゆ
				春雨の酢の物	はるさめ、にんじん、こまつな、コーン、わかめ、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油		
				ジョア			
18	水	牛乳 おかき	ご飯	白身魚のぽん酢煮	カレイ、ぽん酢	牛乳 クッキー	
				みそポテトサラダ	じゃがいも、卵、ちくわ、にんじん、ねぎ、マヨネーズ、みそ、塩、こしょう		
				大根のすまし汁	だいこん、豆腐、にんじん、油揚げ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
19	木	牛乳 フレーク	ご飯	いろいろきのこのハヤシシチュー	豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ、油、グリンピース、ハヤシルウ	牛乳 ★ｸﾞﾘｰﾝﾊﾟｿｹｰｷ	ホットケーキ粉、卵、 牛乳、ほうれんそう、 ヨーグルト
				さつまいもとツナのチーズ焼き	さつまいも、ツナ水煮、たまねぎ、油、チーズ、パセリ粉		
				フルーツ			
20	金	牛乳 ビスケット		ポークピカタ	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、卵、油、ケチャップ、ウスターソース	お茶 せんべい	
				大根きんぴら	だいこん、にんじん、ちくわ、ねぎ、油、しょうゆ、ごま		
				もやしのみそ汁	もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ		
21	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
24	火	牛乳 あられ	ご飯	煮魚	あかうお、しょうが、しょうゆ、砂糖	牛乳 ★ココアケーキ	ホットケーキミックス、 きな粉、ココア、バター、 砂糖、卵、牛乳
				白和え	豆腐、ほうれんそう、にんじん、ちくわ、みそ、ごま、砂糖		
				じゃがいもと油揚げのみそ汁	じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ		
25	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	豚肉のつけ焼き	豚肉、たまねぎ、りんご、しょうが、酒、しょうゆ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、 にんじん、油、しょうゆ、みりん	牛乳 バナナ	
				ブロッコリーと人参のおかか和え	ブロッコリー、にんじん、かつお節、しょうゆ		
				豆腐とえのきたけのすまし汁	豆腐、えのきたけ、にんじん、わかめ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩		
26	木	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ	豆腐、あさり、ツナ水煮、たまねぎ、卵、パン粉、グリンピース、塩、パン粉、油、ケチャップ	お茶 ★おから かりんとう	おから、にんじん、 小麦粉、卵、牛乳、 油、砂糖、しょうが、酢
				ひじきの五目煮	ひじき、油揚げ、しらたき、にんじん、さやえんどう、かつお節、砂糖、しょうゆ		
				キャベツのみそ汁	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ		
27	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鶏肉の梅じょうゆ焼き	鶏肉、塩、うめ干し、かつお節、めんつゆ、小麦粉、油	お茶 カステラ	
				白菜のごま和え	はくさい、にんじん、かまぼこ、ごま、砂糖、しょうゆ		
				かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ		
28	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
30	月	牛乳 あられ	ご飯	スタミナ納豆	納豆、鶏ひき肉、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ	牛乳 ★ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅのﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ	食パン、たまねぎ、 にんじん、油、 ブロッコリー、 ツナ油漬け、 マヨネーズ、塩、チーズ
				千草和え	こまつな、はくさい、えのきたけ、にんじん、ハム、ごま油、しょうゆ		
				かきたま汁	豆腐、卵、にんじん、わかめ、かつお節、塩、しょうゆ、片栗粉		

※おやつの★印は、手作りおやつです
※都合により献立が変更になることがあります



園庭の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。
朝晩の寒さも厳しさを増してきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、
旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！



✿今月のおすすめメニュー✿



ブロッコリーとツナのチーズトースト（11月30日のおやつメニューです）



材料（子ども２人分）
- 食パン（６枚切り）…１枚
- 玉ねぎ……１０ｇ
- にんじん…６ｇ
- ブロッコリー…１６ｇ
- マヨネーズ…８ｇ
- ツナ缶……１２ｇ
- 食塩……少々
- ピザ用チーズ…適量

茹でて混ぜて乗せて焼くだけの、かんたんおやつです

作り方

① 玉ねぎ、にんじんは千切りにして茹で、ブロッコリーも茹でる
② ①のお湯を切り、冷めたらツナとマヨネーズで和え、塩で味を調える
③ 食パンに②を敷き、ピザ用チーズをのせてオーブントースターに入れ５～７分程焼いたら出来上がり♪

食事は感謝の言葉「いただきます」から

「いただく」は「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取る時に、感謝の気持ちを込めて頭の上に揚げる仕草のことを表しました。動物の命を頂くことへの感謝の気持ちも表します。

よく味わっていただこう

食べる人を思ってつくられた料理を、好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを伝える方法です。食事のマナーを守り、みんなが楽しく食べられるように心がけましょう。



★11月の努力目標★
感謝して　たべましょう



「ごちそうさま」はねぎらいの気持ちを

「ごちそうさま」は「御馳走様」と書き、食事を作るために色々な材料を集めてくれた人へ、ねぎらの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人への思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちも表します。

思いやりの気持ちで後片付け

食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片付け、そのすべてが、作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。

11月24日は「和食の日」

「和食」をはじめとする日本の食文化を大切にして、日々の生活に活かしましょう!!

- 和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。
- 和食の基本の「だし」のうま味」を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。
- また「だし」のうま味は他の味を引き立てるので減塩にもつながります。



