令和8年 11月の献立

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	三色丼 ツナサラダ スパソテー みそ汁	ごまクッキー バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	片栗粉 砂糖 油 ｲﾄｺﾝ マヨネーズ むきごま スパゲティ 薄力粉 ホットケーキミックス マーガリン	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん バナナ
4	水	クリームシチュー 白菜のかにかま和え チーズオムレツ みそ汁	アメリカンかぼちゃ りんご	若鶏もも 脱脂粉乳 かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも 油 砂糖 むきごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん はくさい トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ りんご
5	木	肉じゃが ハムサラダ ウインナー炒め みそ汁	りんごゼリー バナナ	豚肉 ロースハム ポークウインナー みそ 木綿豆腐 ゼラチン	じゃがいも ｲﾄｺﾝ 砂糖 マヨネーズ むきごま	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんごジュース バナナ
6	金	魚のカレーマヨ焼き 大根と平天の煮物 もやしときゅうりの和え物 みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら 平天 大豆水煮 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳 プロセスチーズ ポークウインナー	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま 食パン	だいこん にんじん りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
7	土	お楽しみランチ				
9	月	親子丼 ビーフンソテー ごまサラダ みそ汁	大豆のかりんとう チーズ	若鶏もも 鶏卵 蒸しかまぼこ 普通牛乳 ロースハム ﾌﾟﾛｾｽﾁｰｽﾞ 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 大豆水煮	砂糖 ビーフン 油 ごま油 片栗粉 むきごま マヨネーズ ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ねぎ きゅうり キャベツ コーン わかめ チンゲンサイ
10	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ ゆで卵 みそ汁	鶏そぼろおにぎり ヨーグルト	豚肉 ロースハム 鶏卵 みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 脱脂粉乳	ｲﾄｺﾝ 砂糖 さつまいも マヨネーズ いりごま 片栗粉	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ チンゲンサイ
11	水	魚のみそ煮 コロコロサラダ ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	焼きドーナッツ オレンジ	さわら みそ 魚肉ソーセージ かにかまぼこ 木綿豆腐 調整豆乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むきごま ごま油 いりごま ホットケーキミックス マーガリン	しょうが きゅうり にんじん ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ バナナ ネーブル
12	木	煮込みハンバーグ 酢の物 かぼちゃの煮つけ みそ汁	チヂミ バナナ	鶏ひき肉 ぶたひき肉 木綿豆腐 鶏卵 大豆水煮 ロースハム みそ	パン粉 砂糖 片栗粉 いりごま お好み焼き粉 ｲﾄｺﾝ ごま油 むきごま 油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり にんじん わかめ かぼちゃ 青ねぎ キャベツ チンゲンサイ バナナ
13	金	鶏のからあげ ナポリタン キャベツのお好み焼き風 みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ポークウインナー みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	油 片栗粉 スパゲティ 砂糖 食パン	しょうが たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ にんじん キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん
14	土	お楽しみランチ				
16	月	麻婆豆腐 スパサラダ ツナ入り玉子焼き みそ汁	アメリカンドッグ りんご	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ ロースハム 鶏卵 ツナ缶 普通牛乳 ポークウインナー	片栗粉 砂糖 ごま油 油 ｲﾄｺﾝ スパゲティ マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり コーン キャベツ わかめ 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ りんご
17	火	魚の天ぷら 野菜オムレツ ブロッコリー添え 金時煮豆 みそ汁	スイートポテト ヨーグルト	さわら 鶏卵 ツナ缶 金時豆 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 さつまいも マーガリン	あおのり たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー わかめ 青ねぎ かぼちゃ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	水	豚肉のしょうが焼き チンゲン菜のあえもの 粉ふきいも みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	ぶたロース かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 むきごま じゃがいも	しょうが チンゲンサイ にんじん あおのり たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ オレンジジュース バナナ
19	木	魚のごまマヨネーズ焼き ポテトサラダ 和風スパゲッティー みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ 魚肉ソーセージ ツナ缶 木綿豆腐 ポークウインナー 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも むきごま スパゲティ お好み焼き粉 ｲﾄｺﾝ 油	きゅうり にんじん コーン たまねぎ 青ピーマン わかめ 青ねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ
20	金	クリスピーチキン オムレツ チンゲン菜のオイスター炒め みそ汁	フライドポテト バナナ	若鶏むね 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 フライドポテト	しょうが たまねぎ いちごジャム にんじん トマトケチャップ チンゲンサイ わかめ 青ねぎ キャベツ バナナ
24	火	カレーライス ブロッコリー入りオムレツ 高野豆腐の煮物 みそ汁	さつまいも天ぷら チーズ	若鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 凍り豆腐 平天 みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ	じゃがいも 砂糖 油 さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ
25	水	魚のオーロラソース和え かぼちゃの煮つけ もやしの中華和え みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	さわら ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス マーガリン	トマトケチャップ かぼちゃ きゅうり りょくとうもやし にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
26	木	鶏肉とじゃがいものグリル 玉子焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	大豆のドーナツ バナナ	若鶏もも 鶏卵 かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	中ざら糖 じゃがいも 砂糖 油 むきごま ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
27	金	魚のてりやきごま風味 人参しりしり 小松菜と厚揚げのナムル みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さわら ツナ缶 鶏卵 生揚げ かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 ｲﾄｺﾝ ごま油 食パン マヨネーズ	にんじん こまつな たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん
28	土	お楽しみランチ				
30	月	豚とじ丼 マセドアンサラダ ほうれん草のごま和え みそ汁	お麩ラスク バナナ	ぶたばら 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	砂糖 じゃがいも マヨネーズ むきごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ きゅうり トマトケチャップ ほうれんそう わかめ かぼちゃ バナナ



Q. だらだら食べってよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところがいつまでも食べ続ける「だらだら食べ」などをすると、酸性に傾いたままで、虫歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



認定こども園どんぐりの家　保育園ゆりかごの家