

# 11月完了期予定献立表

2026年度

千代田せいが保育園

| ひ                |          | ちゅうしょく                                                      | 3じのおやつ              | ざいりょうめい                                    |                                        |                                                          |
|------------------|----------|-------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                  |          |                                                             |                     | ねつとちからになるもの                                | ちやにくやほねになるもの                           | からだのしょうしをととのえるもの                                         |
| 2<br>16          | げつ       | ハヤシライス<br>ブロッコリーとコーンのソテー<br>かぶのスープ<br>オレンジ                  | お麴ラスク<br>牛乳         | こめ、こまちふ<br>さとう、あぶら                         | ぎゅうにく、バター<br>ベーコン、ぎゅうにゅう               | かぶ、オレンジ、たまねぎ<br>ブロッコリー、にんじん<br>コーン、ホールトマト<br>マッシュルーム     |
| 4<br>18          | すい       | ごはん<br>さけの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>きりぼしだいこんのみそ汁<br>バナナ             | 食パン<br>牛乳           | こめ、しょくぼん<br>あぶら、さとう                        | さけ、みそ、ぎゅうにゅう                           | にんじん、ごぼう<br>たまねぎ、わかめ、キウイ<br>きりぼしだいこん                     |
| 5<br>19          | もく       | きつねうどん<br>さつまいものレモンに<br>バナナ                                 | そぼろおにぎり<br>牛乳       | うどん、こめ<br>さつまいも、さとう                        | とりにく、あぶらあげ<br>とりひきにく、ぎゅうにゅう            | たまねぎ、ほうれんそう<br>にんじん、レモンかじゅう<br>あおのり、ももかん                 |
| 6<br>20          | きん       | ロールパン<br>とりにくのバジルパン粉焼き<br>ほうれんそうのとコーンのソテー<br>きのこのスープ<br>バナナ | 蒸しさつまいも<br>牛乳       | ロールパン、パンこ<br>じゃがいも、あぶら                     | とりにく、ぎゅうにゅう                            | キャベツ、ほうれんそう<br>えのき、たまねぎ、コーン<br>にんじん、いんげん<br>しめじ、バナナ      |
| 7<br>21          | ど        | キーマカレー<br>ほうれんそうのスープ<br>ヨーグルト<br>むぎちや                       | おかし<br>ぎゅうにゅう       | こめ、あぶら、さとう                                 | ぶたにく、ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                   | たまねぎ、ほうれんそう<br>にんじん、ホールトマト<br>コーン                        |
| 9<br>17          | げつ<br>か  | ごはん<br>赤魚の煮つけ<br>切り干しだいこんのサラダ<br>豚汁<br>オレンジ                 | さつまいも<br>牛乳         | こめ、さつまいも<br>さとう、かたくりこ<br>あぶら               | あかうお、ぶたにく<br>ちくわ、みそ、あんこ<br>ぎゅうにゅう      | だいこん、きゅうり<br>にんじん、ねぎ、ごぼう<br>きりぼしだいこん<br>しょうが             |
| 10<br>24         | か        | ごはん<br>鶏団子のケチャップ煮<br>ごぼうのごまマヨサラダ<br>やさいスープ<br>バナナ           | 食パン<br>牛乳           | こめ、しょくぼん<br>マヨドレ、さとう                       | とりにく、ヨーグルト<br>ハム、こま、ぎゅうにゅう             | にんじん、ごぼう<br>コーン、たまねぎ<br>こまつな、バナナ<br>いちごジャム               |
| 11<br>25         | すい       | ごはん<br>なっとうボール<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>かぼちゃのみそ汁<br>バナナ            | カルシウムヨーグルト<br>クラッカー | こめ、あぶら<br>かたくりこ                            | ぶたにく、なっとう<br>みそ、スキムミルク<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう | かぼちゃ、キャベツ<br>だいこん、ねぎ、にんじん<br>きゅうり、ごぼう<br>しおこんぶ、キウイ       |
| 12<br>26         | もく       | ミートソーススパゲティ<br>ブロッコリーのチキンサラダ<br>やさいのミルクスープ<br>バナナ           | 青菜としらすのおにぎり<br>牛乳   | スパゲティ、こめ<br>あぶら、さとう                        | ぶたにく、とりささみ<br>しらす、こなチーズ<br>バター、ぎゅうにゅう  | にんじん、ブロッコリー<br>こまつな、ホールトマト<br>ほうれんそう、しめじ<br>なす、コーン、みかんかん |
| 13<br>30         | きん<br>げつ | ごはん<br>カレイのごまみそ焼き<br>ほうれん草のナムル<br>麴とわかめのすまし汁<br>バナナ         | むしパン<br>牛乳          | こめ、さとう、こまちふ<br>ホットケーキミックス<br>かたくりこ、あぶら     | カレイ、みそ<br>バター、ぎゅうにゅう                   | ほうれんそう、もやし<br>えのき、にんじん、コーン<br>わかめ、バナナ                    |
| 14<br>28         | ど        | みそいため丼<br>わかめのすまし汁<br>ヨーグルト                                 | おかし<br>牛乳           | こめ、あぶら、さとう<br>かたくりこ                        | ぶたにく、みそ<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう                | キャベツ、にんじん<br>たまねぎ、にんにく<br>しょうが、わかめ                       |
| 27<br>(誕生<br>日会) | きん       | 食パン<br>マカロニグラタン<br>コールスローサラダ<br>白菜とベーコンのスープ<br>バナナ          | りんごむしパン<br>ぎゅうにゅう   | しょくパン、あぶら<br>マカロニ、さとう<br>ホットケーキミックス<br>パンこ | とりにく、ベーコン<br>バター、スキムミルク<br>チーズ、ぎゅうにゅう  | キャベツ、はくさい<br>たまねぎ、にんじん<br>しめじ、コーン、りんご<br>バナナ             |

※27日（金）は誕生会メニューです。  
 ※乳児は朝おやつで牛乳を提供しています。  
 ※補食は焼きおにぎりを提供させていただきます。  
 ※夕食は希望日前日の15時までに連絡お願いいたします。  
 ★味の探究、野菜販売は11日（水）を予定しています。