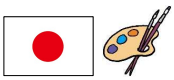
令和8年度　子苑第一幼稚園　１１月献立



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
１１月２日	１１月３日	１１月４日	１１月５日	１１月６日
ごはん，とうふハンバーグケチャップあん，マカロニあべかわ，こまつなごまあえ，とんじる，ローリー	文化の日 	ロールパン，みそにこみみうどん，ちくわいそべあげ，コールスローサラダ，ぎゅうにゅう，オレンジゼリー	ごはん，すきやきふううまに，たまごやき，スパサラダ，みそしる，バナナ	ごはん，ホキのたつたあげ，なすのみそに，かにかまサラダ，かきたまじる，ももかん
米、／豆腐野菜ハンバーグ、たまねぎ、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／マカロニ、きな粉、砂糖、／小松菜、にんじん、緑豆もやし、すりごま、／豚肉、さつまいも、にんじん、千切り牛蒡、ねぎ、糸蒟蒻、／ローリー、	日本の国民の祝日の一つである。1946年11月3日の日本国憲法公布を記念して制定された。	ロールパン、／干しうどん、鶏もも肉、はくさい、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、／ちくわ、あおのり、小麦粉、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、コールスロードレッシング／牛乳、／オレンジゼリー、	米、／豚肉、はくさい、糸蒟蒻、かまぼこ、ねぎ、にんじん、／卵(厚焼き卵)、／スパゲティ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／厚揚げ、鶏ひき肉、キャベツ、／バナナ、	米、／ほきの竜田揚げ、／なす、豚ひき肉、田楽味噌、／カニカマ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、／たまねぎ、卵、和風だしの素、しょうゆ、／もも缶、／
１１月９日	１１月１０日	１１月１１日	１１月１２日	１１月１３日
ごはん，とりにくのてりに，きりぼしだいこんに，はくさいサラダ，ごもくみそしる，ヨーグルト	おやこどん，れんこんはさみあげ，かぼちゃのあまに，しらあえ，りんご	クロワッサン，やきうどん，ぎょにくソーセージ，チーズ，ミニゼリー，ぎゅうにゅう	さつまいもごはん，さばしおやき，ひじきごもくに，おひたし，みそしる，みかんかん	ごはん，おでん，メンチカツ，マカロニサラダ，あおりんごゼリー
米、／鶏肉、しょうゆ、みりん、砂糖、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ちくわ、／はくさい、にんじん、ツナ、砂糖、しょうゆ、ごま油、かつお節、ごま、／さといも、千切り牛蒡、油揚げ、赤みそ、和風だしの素、／ヨーグルト、	米、卵、鶏コマ、たまねぎ、干ししいたけ、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、／連根はさみ揚げ、／かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、にんじん、糸蒟蒻、ほうれん草、しょうゆ、和風だしの素、豆みそ、砂糖、／りんご、	クロワッサン、／白玉うどん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、焼うどんソース、かつお節、／魚肉ソーセージ、／チーズ、／ミニゼリー、／牛乳、	米、さつまいも、酒、食塩、／鯖塩焼き、／鶏コマ、長ひじき、にんじん、油揚げ、大豆水煮、しょうゆ、砂糖、みりん、／小松菜、にんじん、油揚げ、／だいこん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、赤みそ、和風だしの素／みかん缶、	米、／鶏コマ、だいこん、にんじん、里芋、ちくわ、厚揚げ、角切り昆布、／メンチカツ、／マカロニ、きゅうり、ハム（細切り）、マヨネーズ、／青りんごゼリー、
１１月１６日	１１月１７日	１１月１８日	１１月１９日	１１月２０日
ごはん，イワシのしょうがに，さといもに，ビーフンサラダ，ワンタンスープ，プリン	ごはん，ソースカツ，ちくぜんに，ツナサラダ，みそしる，ローリー	カスタードパン，スパゲティナポリタン，ホタテフライ，ブロッコリーみそマヨあえ，わかめスープ，ミニゼリー，ぎゅうにゅう	ごはん，ほいこうろう，シューマイ，はるさめサラダ，コンソメスープ，ヨーグルト	ごはん，からあげ，にくじゃが，キャベツのゆかりあえ，とうふみそしる，パインかん
米、／いわしの生姜煮、／里芋、しょうゆ、砂糖、みりん、鶏コマ、／ビーフン、にんじん、きゅうり、ハム、しょうゆ、米酢、鶏がらスープ、ごま油、／鶏ひき肉、ねぎ、はくさい、かまぼこ、ワンタンの皮、／プリン、	米、／豚カツ、中濃ソース、／鶏コマ、乱切りごぼう、れんこん、にんじん、ちくわ、／ツナ、キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング、／木綿豆腐、たまねぎ、ねぎ、赤みそ、和風だしの素／ローリー、	カスタードパン、／スパゲティベーコン、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、／ホタテフライ、／ブロッコリー、にんじん、マヨネーズ、豆みそ、砂糖、／わかめ（乾）、ごま、コーン缶、／ミニゼリー、／牛乳、	米、／豚肉、キャベツ、ねぎ、ピーマン、田楽味噌、／ポークシューマイ、／はるさめ（緑豆）、ハム（細切り）、きゅうり、マヨネーズ、／ポークウインナー、はくさい、たまねぎ、コーン缶、じゃがいも、にんじん、コンソメ、／ヨーグルト、	米、／鶏肉、から揚げ粉、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸蒟蒻、しょうゆ、砂糖、みりん、／キャベツ、にんじん、きゅうり、ゆかり粉、ごま、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／パイン缶、
１１月２３日	１１月２４日	１１月２５日	１１月２６日	１１月２７日
勤労感謝の日  	カレーライス，ウインナー，ほうれんそうとひじきのサラダ，チーズ，プリン	くろパン，しおラーメン，ミートボール，マセドアンサラダ，オレンジ，ぎゅうにゅう	ごはん，マーボーどうふ，チキンナゲット，ナムル，はるさめスープ，ミニゼリー	にしょくどん，だいがくいも，はくさいのにびたし，みそしる，ストロベリーゼリー
新嘗祭が行われる11月23日は、現在では国民の休日である「勤労感謝の日」にあたります。 勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝し合う日となりました。	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ　フレーク、／ポークウインナー、／ほうれん草、華ひじき、ツナ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、／チーズ、／プリン、	黒パン、／干し中華めん、豚肉、にんじん、はくさい、緑豆もやし、ねぎ、かまぼこ、中華王、／ミートボール、／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、米酢、／オレンジ、／牛乳、	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、タマネギ、人参、にら、マーボ豆腐の素、／チキンナゲット、／きゅうり、緑豆もやし、ハム、／はくさい、にんじん、はるさめ（緑豆）、ねぎ、卵、／ミニゼリー、	米、鶏ひき肉、錦糸卵、／さつまいも、／はくさい、油揚げ、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、和風だしの素、赤みそ、／ストロベリーゼリー、
１１月３０日				
ごはん，とりにくのトマトに，フライドポテト，ごぼうサラダ，やさいスープ，フルーツポンチ				
米、／鶏肉、たまねぎ、カットトマト缶、ケチャップ、コンソメ、／フライドポテト、／ごぼう水煮、きゅうり、ツナ、胡麻ドレッシング、／だいこん、たまねぎ、にんじん、ポークウインナー、コンソメ、／アレンジダイスゼリー巨峰、アレンジダイスゼリー　りんご、みかん缶、				



★　簡単レシピ　手づかみしらすおにぎり(補食用)



【材料 4個分】

ご飯 200g　/　しらす20g　/白ごま 小さじ1　/　塩 少々

【作り方】

① ご飯にしらす・白ごま・塩を混ぜる。
② 手を水で濡らし、食べやすい大きさに丸める。※ラップを使うと衛生的に丸められます。
③ お好みでのりを巻いて完成。

・アレンジ

しらすの代わりに鮭フレーク・枝豆・ツナ缶などでも。冷めてもおいしく、持ち運びにも便利です。腸活を意識するなら、作り置きして冷やしてから食べるのもおすすめです。