１１月　給食献立表

保育所での使用食材一覧表　レシピ集

2026年
（認）原浜保育所

日	曜日	献立　赤色→学校給食連携献立　青色→リクエストメニュー	（9 時のおやつ） 3時のおやつ	食材名　黄色　エネルギーになる食べ物　赤色　体を作る食べ物 緑色　体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
2	月	麦ごはん　タンドリーフィッシュ りんごサラダ　サンラータン	（おふラスク） おからかりんとう　牛乳	米　麦　小麦粉　油　豚肉　赤魚　シーチキン　おから　牛乳　にんじん　たまねぎ りんご　白菜　ブロッコリー　切干大根　えのき　ねぎ　にら　きくらげ　にんにく
4	水	もずく丼　野菜のナムル わかめスープ	（バナナ） 梅じゃこおにぎり	米　麦　コーン缶　豚肉　鶏肉　じゃこ　もずく　わかめ　にんじん　たまねぎ ピーマン　小松菜　ほうれん草　もやし　切干し大根　えのき　白菜
5	木	栗ごはん　魚の塩焼き じゃこの酢の物 白菜のみそ汁	（焼きかぼちゃ） パフェ　牛乳	米　コーンフレーク　栗　魚　じゃこ　とうふ　厚揚げ　油あげ　ヨーグルト　牛乳　ホイップクリーム　にんじん　たまねぎ　切干大根　きゃべつ　小松菜　白菜　えのき しめじ　ねぎ　バナナ　みかん缶　りんご
6	金	麦ごはん　チキンナゲット 花野菜サラダ　ミネストローネ	（むしパン） 紅白プリッツ 牛乳	米　麦　小麦粉　じゃがいも　鶏肉　卵　とうふ　シーチキン　ウィンナー　牛乳 にんじん　たまねぎ　にんにく　カリフラワーブロッコリー　レタス　もやし　きゃべつ りんご　かぶ　しめじ　なす
7	土	ごはん　豚ばられんこん炒め 春雨サラダ　わかめ汁	（みかん） おにぎり のり･昆布	米　春雨　豚肉　鶏肉　わかめ　のり　昆布　厚揚げ　にんじん　たまねぎ れんこん　大根　もやし　ブロッコリー　白菜　しねじ　えのき　ねぎ
9	月	非常食わかめと昆布ごはん 魚の西京焼き 野菜の梅おかか和え とうふ汁	（棒チーズ） 菜飯おにぎり	米　麦　ごま　鮭　鶏肉　とうふ　わかめ　じゃこ　昆布　にんじん　たまねぎ　もやし ほうれん草　豆苗　大根　しめじ　えのき　ねぎ　小松菜
10	火	豚の南蛮丼 青菜のごま和え　白菜スープ	（青のりポテト） じゃこチーズトースト 牛乳	米　食パン　ごま　豚肉　厚揚げ　わかめ　じゃこ　チーズ　のり　牛乳　にんじん たまねぎ　なす　ピーマン　かぼちゃ　赤パプリカ　青しそ　小松菜　もやし きゃべつ　ブロッコリー　白菜　しめじ　えのき　大根　白ねぎ　干ししいたけ
11	水	麦ごはん　にごみ 野菜の酢みそ和え　石狩汁	（きな粉むしパン） チヂミ	米　麦　小麦後　じゃがいも　豚肉　鶏肉　厚揚げ　わかめ　鮭　にんじん たまねぎ　大根　ごぼう　いんげん　里芋　干ししいたけ　きゃべつ　切干大根 ほうれん草　かぶ　しめじ　えのき　ねぎ　にら　白菜
12	木	ビビンバ　もずく酢 かぶと豚肉のとろみスープ	（焼きかぼちゃ） ヨーグルトパンケーキ 牛乳	米　小麦粉　豚肉　厚揚げ　もずく　ひじき　ヨーグルト　牛乳　にんじん　たまねぎ もやし　ぜんまい　ほうれん草　にんにく　切干大根　きゃべつ　かぶ　小松菜 しめじ　えのき　ねぎ　バナナ
13	金	麦ごはん　洋風おかか和え 魚のりんごソースかけ エリンギ汁	（ふかし芋） あんまん	米　麦　小麦後　強力粉　魚　鶏肉　厚揚げ　こしあん　にんじん　たまねぎ りんご　ほうれん草　ブロッコリー　きゃべつ　もやし　かぶ えのき　エリンギ　ねぎ
14	土	ごはん　豚肉の梅肉炒め 昆布和え　さつまいも汁	（りんご） おにぎり わかめ･きな粉	米　さつまいも　豚肉　シーチキン　とうふ　厚揚げ　油あげ　わかめ　にんじん たまねぎ　大根　もやし　ブロッコリー　小松菜　きゃべつ　しめじ　えのき　ねぎ
16	月	麦ごはん　ぶり大根 青菜和え　豚汁	（おふラスク） りんごとさつまいもの ケーキ　牛乳	米　バター　さつまいも　豚肉　魚　厚揚げ　とうふ　卵　にんじん　たまねぎ 小松菜　ほうれん草　もやし　きゃべつ　里芋　大根　えのき　しめじ　ねぎ　ごぼう
17	火	ごはん　かぼちゃサラダ チキンソテーのソースかけ ポトフ	（青のりポテト） 茶飯おにぎり	米　じゃがいも　鶏肉　ウィンナー　シーチキン　ヨーグルト　昆布　にんじん たまねぎ　トマト　にんにく　きゅうり　りんご　かぼちゃ　ブロッコリー　きゃべつ かぶ　しめじ
18	水	麦ごはん　魚のごま味噌焼き 切干大根の煮物 カレースープ	（棒チーズ） 干し芋　牛乳	米　麦　じゃがいも　さつまいも　カレールー　ごま　豚肉　魚　厚揚げ　油あげ 牛乳　にんじん　たまねぎ　切干大根　ごぼう　いんげん　しめじ　えのき　大根 ほうれん草
19	木	おべんとうの日	（フルーツむしパン） さつまいもタルト	さつまいも　ハードビスケット　バター　牛乳　ゼラチン
20	金	麦ごはん　サルシッチャ 白菜のコールスローサラダ 厚揚げ汁	（ふかし芋） 肉うどん	米　麦　コーン缶　さつまいも　うどん　豚肉　厚揚げ　わかめ　にんじん　たまねぎ にんにく　パセリ　トマト　セロリ　白菜　ブロッコリー　きゃべつ　かぶ　りんご　大根 えのき　しめじ　白ねぎ
21	土	ごはん　うの花煮　ゆかり和え しめじ汁	（バナナ） おにぎり 梅おかか･わかめ	米　豚肉　鶏肉　とうふ　おから　油あげ　かつおぶし　わかめ　にんじん　たまねぎ きゃべつ　ごぼう　白ねぎ　もやし　ブロッコリー　白菜　大根　しめじ　えのき　ねぎ
24	火	ごはん　魚の紅葉焼き 千草和え　かぶのみそ汁	（マカロニきな粉） ミルクビスケット　牛乳	米　小麦粉　バター　コーンスターチ　豚肉　魚　油あげ　とうふ　わかめ スキムミルク　牛乳　にんじん　たまねぎ　もやし　ほうれん草　小松菜　きゃべつ かぶ　えのき　しめじ　ねぎ　かぶの葉
25	水	麦ごはん　肉じゃが 納豆和え　のっぺい汁	（焼きかぼちゃ） ゆかりとチーズの おにぎり	米　麦　じゃがいも　豚肉　鶏肉　とうふ　厚揚げ　納豆　チーズ　にんじん たまねぎ　糸こんにゃく　いんげん　もやし　ほうれん草　きゃべつ　里芋　大根 白菜　干ししいたけ　えのき　しめじ　ねぎ
26	木	ごはん　たらのさくほく揚げ カラフルサラダ かぼちゃシチュー　バナナ	（トースト） しょうゆラーメン	米　じゃがいも　中華麺　豚肉　たら　シーチキン　のり　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　レタス　黄ピーマン　白菜　オレンジ　りんご　しめじ　かぼちゃ　かぶ ほうれん草　バナナ　もやし　ねぎ
27	金	炊き込みご飯　磯辺和え 豚肉とさつま芋の甘辛煮 切干大根のみそ汁	（りんごケーキ） ホットドッグ　牛乳	米　麦　ロールパン　さつまいも　豚肉　鶏肉　とうふ　厚揚げ　油あげ　ウィンナー にんじん　たまねぎ　ごぼう　大根　いんげん　きゃべつ　もやし　ほうれん草 小松菜　切干大根　えのき　しめじ　ねぎ　トマト　にんにく
28	土	ごはん　炒り豆腐 かぶの酢の物　えのき汁	（メローゴールド） おにぎり ゆかり･じゃこおかか	米　豚肉　じゃこ　わかめ　かつおぶし　とうふ　にんじん　たまねぎ　きゃべつ 白ねぎ　小松菜　かぶ　白菜　豆苗　ゆず　大根　えのき　しめじ　ゆかり
30	月	麦ごはん　魚の照り焼き 白和え じゃがいもと青菜の 坦々風スープ	（棒チーズ） パエリア	米　麦　じゃがいも　ごま　豚肉　魚　ひじき　あさり　ウィンナー　とうふ　にんじん たまねぎ　ほうれん草　糸こんにゃく　チンゲン菜　えのき　しめじ　もやし　にんにく しょうが　きくらげ　パセリ

☆朝晩が冷え込んで本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。気温が下がり空気が乾燥すると体調を崩しやすくなります。温かい食べ物や体を暖める冬野菜を食べて寒い冬を乗りきりたいですね。

☆１１月に美味しい野菜は大根、人参、かぶ、れんこん。ごぼう、白菜、ほうれん草、里芋です。給食では、にごみやのっぺい汁などこどもたちが好きな献立にたくさん入っています。

☆今月からおやつクッキングが新しくなります。パエリア、あんまん、肉うどん、タルトタタンの４種類です。お米をといだりだしをとったり、それぞれのクッキングを楽しみたいと思います。