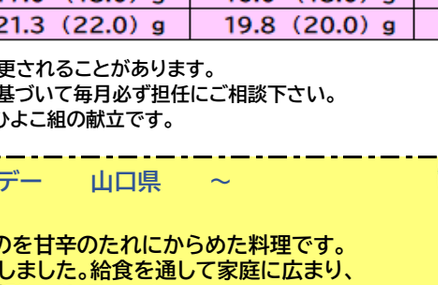
2026年11月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
2	月	チキンカツ ゴマドレサラダ【マヨドレサラダ】 ゆかりごはん【米飯】 さつまいものみそ汁	豆乳 ホットケーキ	鶏肉 みそ わかめ 豆乳 牛乳	パン粉 ごま 米 さつまいも いちごジャム ホットケーキミックス	人参 きゅうり キャベツ
3	火	文化の日				
4	水	和風チャーハン 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁 バナナ	バウムクーヘン	鮭 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり バナナ
5	木	肉じゃが 米飯 オレンジ たまねぎのみそ汁	黒糖あげパン	豚肉 みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米 ロールパン	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん 小松菜 白菜
6	金	ごぼとん丼 小松菜とツナの和え物 麩のすまし汁	おかしと ウエハース	豚肉 シーチキン わかめ 牛乳	米 片栗粉 麩	人参 ごぼう たまねぎ さやいんげん 小松菜 白菜
7	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 キャベツ きゅうり バナナ
9	月	チキンライス ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	かりんとう トースト	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 食パン バター	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり オレンジ
10	火	白身魚のごまダレ焼き おひたし【白身魚のてり焼き】 七分つきご飯【米飯】 しめじのみそ汁	鉄分デー ポパイケーキ	白身魚 みそ 豆腐 豆乳 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス	人参 白菜 小松菜 しめじ ほうれん草
11	水	豚肉と野菜の中華麺 （野菜煮込みうどん） 焼き春巻き バナナ 【さつまいもの煮物】	ツナおにぎり	豚肉 なると シーチキン 牛乳	中華そば 小麦粉 米	人参 白菜 もやし バナナ
12	木	手羽元のさっぱり煮 マカロニサラダ 鮭ご飯 かぼちゃのみそ汁 みかん缶【オレンジ】	お誕生日会 チュロス	鶏肉 鮭 みそ わかめ 豆腐 牛乳	マカロニ 米 ごま ホットケーキミックス	生姜 人参 きゅうり キャベツ かぼちゃ みかん
13	金	秋野菜カレーライス ドレッシングサラダ バナナ	プリン	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり バナナ
14	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	豚肉 高野豆腐 牛乳	食パン スティックパン 片栗粉	人参 たまねぎ バナナ
16	月	白身魚のマヨドレ焼き 土佐和え【おひたし】 米飯 さつまいものみそ汁	ちんすこう	白身魚 花かつお みそ わかめ 牛乳	米 さつまいも 小麦粉	人参 白菜 小松菜
17	火	チキンチキンごぼう ちくわとわかめの酢の物 米飯 豆腐とうすあげのみそ汁	ご当地デー マーマレード 蒸しパン	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	片栗粉 米 ごま マーマレード 蒸しパン粉	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり さやいんげん
18	水	かやくうどん （かやく煮込みうどん） 蒸しシューマイ 【かぼちゃの煮物】 バナナ	ドーナツ	うすあげ かまぼこ 豚肉 わかめ 牛乳	うどん 小麦粉	人参 もやし しいたけ バナナ
19	木	すきやき風煮物 麦ごはん【米飯】 エリンギのみそ汁 オレンジ	食育の日 スイートポテト	牛肉 豆腐 みそ 大豆 牛乳	米 さつまいも 豆乳 生クリーム	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく エリンギ オレンジ
20	金	お弁当日				
21	土	お弁当日				
23	月	勤労感謝の日				
24	火	お弁当日				
25	水	プルコギ丼 三色ナムル 中華風スープ オレンジ	豆腐とさつまいものスコーン	豚肉 ウインナー わかめ 豆腐 豆乳 牛乳	米 春雨 ごま さつまいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 小松菜 きゅうり もやし オレンジ
26	木	筑前煮 七分つきご飯【米飯】 豆腐と麩のすまし汁 バナナ	鮭おにぎり	鶏肉 豆腐 わかめ 鮭 ちくわ 牛乳	じゃがいも 米 麩 ごま	人参 たまねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん バナナ
27	金	アジフライ(白身魚フライ) ブロッコリーとツナのサラダ わかめごはん かぼちゃのみそ汁	魚の解体ショー スイスロール	アジ シーチキン わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 生クリーム 小麦粉	ブロッコリー 人参 キャベツ かぼちゃ
28	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ バナナ
30	月	カレーピラフ オーロラサラダ 豆腐のすまし汁 ウインナー	ビスケット	牛肉 豆腐 わかめ ウインナー 牛乳	米	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり



（　　）内は基準値

		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
11月平均	未満児	481（490）Kcal	17.0（18.0）g	16.0（18.0）g	1.4（1.3）g
	3歳以上	580（580）Kcal	21.3（22.0）g	19.8（20.0）g	1.7（1.6）g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※（　　）はひよこ組・りす組の献立です。【　　】はひよこ組の献立です。



～ ご当地デー　山口県 ～

11月のご当地デーは、「山口県」です。
チキンチキンごぼうは、鶏肉とごぼうを揚げたものを甘辛のたれにからめた料理です。
今から30年ほど前に山口市の学校給食から誕生しました。給食を通して家庭に広まり、
やがて県内へと伝わった県民食のひとつであり、親しまれています。

ごぼうの代わりにれんこんを使った「チキンチキンれんこん」や「チキンごぼうパン」などアレルギーメニューも
多数あるようです。