2026 年 11 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時おやつ	献立	未満児添加物	献立 材料	3時おやつ	材料
1/日		カレーライス サラダ バナナ		米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ レタス 胡瓜 トマト コーン缶 ドレッシング バナナ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
2/月	牛乳 お菓子	麻婆豆腐丼 切り干しサラダ	すまし汁	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 にら 酒 味噌 醤油 みりん 片栗粉 切り干し大根 キャベツ 胡瓜 人参 白砂糖 醤油 胡麻油 いりこだし	牛乳 みかん マーブルケーキ	牛乳 みかん ミックス粉 卵 こし餡 牛乳
3/火		御飯 生姜焼き 和え物 すまし汁		米 豚肉 生姜 酒 醤油 みりん キャベツ 胡瓜 人参 醤油 花かつお 豆腐 えのき 小葱 醤油 いりこだし	お茶 お菓子	お茶 お菓子
4/水	牛乳 お菓子	御飯 肉団子スープ 大根サラダ	バナナ	米 鶏挽肉 じゃが芋 白菜 玉葱 人参 しめじ 生姜 片栗粉 醤油 胡麻油 大根 人参 チーズ 白砂糖 酢 醤油	牛乳 ツナマヨ コーンパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 スキムマーガリン コーン缶 卵 ツナ缶 マヨネーズ 粉チーズ
5/木	牛乳 お菓子	御飯 華風炒め もやしとハムのサラダ	しらす飯	米 豚肉 春雨 キャベツ 玉葱 人参 筍 いんげん 酒 醤油 胡麻油 中華味 ロースハム もやし 人参 パセリ 酢 醤油	牛乳 いきなり団子	牛乳 さつま芋 白玉粉 塩 薄力粉 こし餡
6/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のカレー風味揚げ 胡麻和え 味噌汁		米 赤魚 塩 カレー粉 薄力粉 油 白菜 ほうれん草 人参 胡麻 醤油 豆腐 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 南瓜 レーズン
7/土	牛乳 お菓子	そぼろ混ぜご飯 なます 味噌汁		米 合挽肉 人参 いんげん 卵 酒 白砂糖 醤油 みりん いりこだし 大根 人参 胡麻 酢 醤油 南瓜 揚げ わかめ 小葱 味噌 いりこだし	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃが芋 油 塩
8/日		肉うどん たたき胡瓜 バナナ		うどん麺 牛肉 玉葱 人参 かまぼこ 小葱 酒 醤油 みりん いりこだし 胡瓜 醤油 胡麻油 バナナ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
9/月	牛乳 お菓子	御飯 クリームシチュー ブロッコリーサラダ	バナナ	米 鶏肉 さつま芋 蓮根 人参 しめじ 葱 クリームシチュー 牛乳 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 絞り豆腐 レーズン 胡麻 白砂糖 酢 醤油	牛乳 人参せんべい	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 いりこ 人参 わかめ 油
10/火	牛乳 お菓子	御飯 鶏レバー甘辛炒め 青菜の和え物 味噌汁	しらす飯	米 鶏レバー 鶏肉 片栗粉 油 生姜 ピーマン パプリカ 酒 白砂糖 醤油 小松菜 キャベツ 人参 しめじ 揚げ 醤油 南瓜 わかめ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 りんご 胡麻カステラ	牛乳 りんご ミックス粉 卵 白砂糖 マーガリン 黒胡麻
11/水	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め物 蓮根サラダ	味噌汁	米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 胡麻油 蓮根 人参 胡瓜 りんご コーン缶 醤油	牛乳 ベーコンロール パン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 マーガリン ベーコン
12/木	牛乳 お菓子	御飯 オランダ揚げ じゃこ和え コンソメスープ		米 すり身 ごぼう 玉葱 人参 小葱 卵 片栗粉 油 しらす干し レタス 胡瓜 人参 胡麻 醤油 胡麻油 ベーコン じゃが芋 玉葱 しめじ パセリ コンソメ 醤油 塩	牛乳 みかん 味噌蒸しパン	牛乳 みかん 薄力粉 BP 白砂糖 味噌 卵 チーズ
13/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の味噌煮 大豆サラダ すまし汁		米 サバ 赤魚 生姜 味噌 白砂糖 酒 醤油 みりん 片栗粉 大豆 しらす干し キャベツ 人参 しめじ 胡麻 醤油 胡麻油 花麩 小松菜 人参 醤油 いりこだし	牛乳 岩石揚げ	牛乳 薄力粉 スキムミルク チーズ しらす干し さつま芋 人参 卵 油
14/土	牛乳 お菓子	豚バラ混ぜご飯 たたき胡瓜 すまし汁		米 豚バラ 人参 小葱 こんにゃく 昆布 酒 白砂糖 醤油 みりん 胡麻油 胡瓜 醤油 胡麻油 豆腐 小松菜 えのき 醤油 いりこだし	牛乳 フレンチトースト	牛乳 食パン 卵 牛乳 白砂糖 マーガリン
15/日		御飯 焼肉 味噌汁 バナナ		米 牛肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん じゃが芋 玉葱 揚げ 小葱 味噌 いりこだし バナナ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
16/月	牛乳 お菓子			園 外 保 育	牛乳 メロンパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 マーガリン メロンオイル
17/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の西京焼き 和風和え すまし汁	青菜飯	米 赤魚 チーズ 味噌 白砂糖 みりん 酒 キャベツ 胡瓜 人参 花かつお 醤油 豆腐 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 米 小葱 花かつお 天かす めんつゆ
18/水	牛乳 お菓子	酢混ぜご飯 厚揚げ味噌煮 ツナサラダ		米 蓮根 人参 酢 白砂糖 豚肉 厚揚げ 玉葱 人参 しめじ にら 味噌 酒 醤油 みりん ツナ缶 レタス 胡瓜 人参 酢 醤油	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつま芋 白砂糖 マーガリン スキムミルク
19/木	牛乳 お菓子	御飯 五目炒め ポテトサラダ	味噌汁	米 豚肉 えび 白菜 玉葱 人参 ピーマン 生姜 酒 醤油 じゃが芋 胡瓜 人参 コーン缶 マヨネーズ 醤油	牛乳 黒糖かりんとう	牛乳 薄力粉 BP 卵 油 黒砂糖
20/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の竜田揚げ バンサンスー 味噌汁		米 サバ 赤魚 生姜 醤油 片栗粉 油 春雨 胡瓜 人参 椎茸 酢 醤油 胡麻油 南瓜 揚げ 葱 味噌 いりこだし	牛乳 バナナ チーズおかき	牛乳 バナナ 白玉粉 卵 チーズ 塩 油
21/土	牛乳 お菓子	カレーうどん 胡麻和え みかん		うどん乾麺 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 葱 カレールウ いりこだし もやし 小松菜 人参 胡麻 醤油 みかん	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 サンドパン 人参 りんご レモン 白砂糖
22/日		スパゲティナポリタン サラダ バナナ		スパゲティ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ソース レタス 胡瓜 人参 コーン缶 ドレッシング バナナ	お茶 お菓子	お茶 お菓子
23/月		親子丼 和え物 みかん		米 鶏肉 玉葱 酒 醤油 みりん いりこだし 小松菜 しめじ 人参 揚げ 醤油 みりん いりこだし みかん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
24/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の塩焼き 甘酢和え すまし汁		米 サバ 赤魚 塩 キャベツ 胡瓜 人参 わかめ みかん缶 白砂糖 酢 醤油 花麩 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし	牛乳 おからスティック	牛乳 ミックス粉 おから スキムミルク 油 グラニュー糖
25/水	牛乳 お菓子	御飯 肉じゃが 納豆和え	みかん	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 糸こんにゃく 椎茸 いんげん 酒 醤油 みりん 納豆 キャベツ 人参 にら 醤油	牛乳 UFOパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク 卵 マーガリン バニラエッセンス
26/木	牛乳 お菓子	御飯 鶏の照り焼き 大根と水菜のサラダ スープ		米 鶏肉 酒 白砂糖 醤油 みりん 片栗粉 大根 水菜 ツナ缶 レモン 酢 醤油 クリームコーン缶 玉葱 パセリ ポタージュ素 牛乳	牛乳 カントリーケーキ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 卵 油 りんご バニラエッセンス
27/金	牛乳 お菓子	御飯 はんぺんチーズフライ もやしのナムル 味噌汁	わかめ飯	米 はんぺんチーズフライ 油 もやし ほうれん草 人参 生姜 白砂糖 醤油 胡麻油 じゃが芋 玉葱 揚げ 味噌 いりこだし	牛乳 黄粉蒸しパン	牛乳 米粉 黄粉 BP 豆乳 白砂糖
28/土	牛乳 お菓子	スパゲティーミートソース スープ バナナ		スパゲティ麺 合挽肉 玉葱 人参 グリンピース ケチャップ ウスターソース キャベツ 人参 えのき 小葱 醤油 いりこだし バナナ	牛乳 セサミスティック	牛乳 さつま芋 油 黒砂糖 胡麻
29/日		御飯 野菜炒め 味噌汁 みかん		米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 中華味 塩コショウ 豆腐 わかめ 小葱 味噌 いりこだし みかん	お茶 お菓子	お茶 お菓子
30/月	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシシチュー ピクルス	バナナ	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ 大根 胡瓜 人参 酢 しょうゆ レーズン	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 白砂糖 豆腐 油

※材料の都合により献立を変更することがあります。
11日(水) さくら組、うめ組はパン焼き大会があります。

井手上

2026 年　11 月　離 乳 食 献 立 表　　ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献　立	献　立　材　料	3時のおやつ
2/月	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
3/火			文 化 の 日	
4/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 大根 白菜 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 醤油 だし汁	お茶 パン
5/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 さつま芋の甘煮
6/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米 白身魚 白菜 人参 醤油 片栗粉 豆腐 青菜 味噌 だし汁	お茶 南瓜蒸しパン
7/土	お茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 じゃが芋 人参 味噌 だし汁	お茶 南瓜の甘煮
9/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 さつま芋 ブロッコリー 醤油 キャベツ 玉葱 人参 醤油 だし汁	お茶 バナナ蒸しパン
10/火	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 南瓜 青菜 醤油 だし汁	お茶 りんごの甘煮
11/水	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 豆腐 青菜 味噌 だし汁	お茶 パン
12/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 レタス 人参 醤油 じゃが芋 玉葱 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
13/金	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 白身魚 人参 青菜 醤油 片栗粉 南瓜 キャベツ 醤油 だし汁	さつま芋の甘煮
14/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 豆腐 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
16/月	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 南瓜 青菜 醤油 だし汁	お茶 パン
17/火	お茶 お菓子	おかゆ 魚の野菜あんかけ スープ	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 豆腐 青菜 醤油 だし汁	お茶 南瓜の甘煮
18/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 豆腐 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし汁	お茶 さつま芋の甘煮
19/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 白菜 玉葱 醤油 じゃが芋 青菜 醤油 だし汁	お茶 人参蒸しパン
20/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 南瓜 人参 青菜 味噌 だし汁	お茶 バナナ蒸しパン
21/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 白菜 青菜 じゃが芋 玉葱 醤油 だし汁	お茶 りんごと人参の甘煮
23/月			勤 労 感 謝 の 日	
24/火	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 青菜 醤油 だし汁	お茶 南瓜の甘煮
25/水	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	お茶 パン
26/木	お茶 お菓子	おかゆ 柔らか煮 スープ	米 鶏肉 大根 人参 醤油 南瓜 醤油 だし汁	お茶 りんごの甘煮
27/金	お茶 お菓子	おかゆ 煮魚 スープ	米 白身魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 醤油 だし汁	お茶 青菜蒸しパン
28/土	お茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 青菜 キャベツ 人参 醤油 だし汁	お茶 さつま芋の甘煮
30/月	お茶 お菓子	おかゆ ことこと煮 スープ	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 大根 人参 醤油 だし汁	お茶 バナナ蒸しパン

井手上