令和8年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ 3時おやつ
2（月）	ごはん 八宝菜　ピザトースト作り（ほし） もやしとにんじんの中華スープ	米、食パン 片栗粉、油 砂糖、ごま油	牛乳、豚肉 かまぼこ、チーズ	玉葱、キャベツ、人参 もやし、ゆでたけのこ さやいんげん、コーン ピーマン、ねぎ、干椎茸	ケチャップ、塩 しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 ピザトースト
4（水）	パン れんこん入りハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	食パン、パン粉 油、砂糖 片栗粉 菓子	牛乳、鶏肉 豆乳、味噌	人参、キャベツ、玉葱 れんこん、コーン、パセリ	酒、しょう油 塩、スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー
5（木）	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	さつまいも、米 じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト 牛肉、脱脂粉乳	玉葱、みかん缶、バナナ パイン缶、人参 グリンピース	カレールウ スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 さつまいもスナック
6（金）	ごはん 開花煮 麩のみそ汁 秋の遠足 以上児さんはお弁当をお願いします	米、油 砂糖、焼ふ	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、竹輪、味噌 煮干し	りんご、玉葱、人参 さやいんげん ねぎ、わかめ	しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 りんご
7（土）	パン（以上児） イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	食パン スパゲッティ、油 菓子	牛乳、ベーコン チーズ	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、ピーマン セロリー	ケチャップ ウスターソース スープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 ムーンライトクッキー
9（月）	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、里芋 油、砂糖 菓子	牛乳、豆腐、豚肉 味噌、煮干し、油揚げ	白菜、大根、人参 ごぼう、干ひじき、ねぎ	しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 チョイス
10（火）	パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	食パン、マカロニ 小麦粉、油 砂糖 菓子	牛乳、鮭 脱脂粉乳、バター	玉葱、人参、ほうれんそう キャベツ、コーン、パセリ	しょう油、酢 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 きな粉餅せんべい
11（水）	ごはん　クッキーの型抜き（ひかり） レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	米、じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖、油	牛乳、鶏レバー 粉末ピーナッツ、豆乳	玉葱、キャベツ、人参 えのきたけ、ピーマン コーン	ケチャップ、塩 ウスターソース 酒、スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 クッキー
12（木）	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉、煮干し	ブロッコリー、玉葱 チンゲンサイ 人参、出し昆布	塩麹、しょう油 酢、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ウエハース かりんとう
13（金）	ごはん 魚のみそ煮 大根のべっこう煮 白菜のすまし汁	米、米粉 砂糖、油	牛乳、鯖、豆乳 赤味噌、煮干し	大根、白菜、人参 玉葱、りんご、ねぎ 干しぶどう、出し昆布 生姜	しょう油、酒 ベーキングパウダー みりん、塩 麦茶	牛乳 牛乳 りんごと干しぶどうの米粉蒸しパン
14（土）	ごはん（以上児） かやくうどん バナナ	米、うどん 油、砂糖 菓子	牛乳、牛肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ぽたぽた焼き
16（月）	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、片栗粉 砂糖、油 ごま油 菓子	牛乳、豆腐 豚肉、赤味噌	胡瓜、ゆでたけのこ 人参、玉葱、ねぎ レモン、生姜	しょう油、酒 ケチャップ、酢 麦茶	牛乳 牛乳 前田クラッカー

給食室からお知らせ　少しずつ秋の訪れを感じるようになってきました。寒暖の差もあるので、体調に気をつけ、ウイルスから体を守り、免疫力を下げないためにも栄養と睡眠はしっかりとりましょう。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

10月分の主食・副食費の引き落とし日は **11/20（金）** です

令和8年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ / 3時おやつ
17（火）	ごはん ひじき入り寄せ焼き けんちん汁	さつまいも、米 里芋、パン粉 油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉 脱脂粉乳、煮干し	大根、玉葱、人参 小松菜、干ひじき、ごぼう 出し昆布	しょう油、みりん 塩、酒 麦茶	牛乳 牛乳 さつまいもスナック
18（水）	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	米、片栗粉 砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌 煮干し、きな粉、油揚げ	キャベツ、玉葱、人参 ねぎ、しょうが	しょう油、酢 麦茶	牛乳 牛乳 ミルクもち
19（木）	無農薬米ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 春雨のすまし汁　じゃがいもの皮むき（つき）	米、春雨 砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉、厚揚げ 味噌、煮干し、いりこ	キャベツ、玉葱、人参 しめじ、ねぎ、出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩 麦茶	牛乳 牛乳 星たべよ おやついりこ
20（金）	ごはん ポークカレー グリーンサラダ	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、豚肉、脱脂粉乳	りんご、玉葱、胡瓜 キャベツ、人参、コーン グリンピース	カレールウ、酢 スープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 りんご
21（土）	パン（以上児） あんかけそば 小松菜とツナの中華和え	食パン、中華めん 油、片栗粉 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、豚肉 まぐろ油漬、かまぼこ	小松菜、玉葱、もやし キャベツ、人参、ねぎ 干椎茸	しょう油 スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 丸ボーロ
24（火）	ごはん とり天 ブロッコリーと人参の胡麻和え もずく汁	米、油、砂糖 天ぷら粉、マヨドレ 菓子	牛乳、鶏肉 かつお節、ごま	もずく、ブロッコリー 人参、コーン ねぎ、出し昆布	しょう油、塩、酒 麦茶	牛乳 牛乳 ウエハース かりんとう
25（水）	パン チキンクリームスープ 人参ラペ	じゃがいも 食パン、小麦粉 砂糖、油 菓子	牛乳、鶏肉 まぐろ油漬、バター ハム（乳・卵無し）	人参、玉葱、しめじ	酢、パセリ粉 スープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ぽたぽた焼き
26（木）	ごはん 和風ハンバーグ ひじきのサラダ 小松菜と玉ねぎのすまし汁	米、じゃがいも 片栗粉、砂糖 マヨドレ、パン粉 油	牛乳、豆腐、鶏肉 脱脂粉乳、卵、きな粉 煮干し、味噌 ハム（乳・卵無し）	玉葱、人参、小松菜 胡瓜、ゆでたけのこ ねぎ、出し昆布、干ひじき	しょう油、酢 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ミルクもち
27（金）	パン　みかん 魚のから揚げ ブロッコリーポテト　誕生日会 ミネストローネスープ	食パン、片栗粉 じゃがいも、油 マカロニ、上新粉 マヨドレ、菓子	ヨーグルト、ホキ ベーコン（乳・卵無し）	みかん、ブロッコリー、玉葱 トマト、人参、パセリ	塩 麦茶	牛乳 ヨーグルト 前田クラッカー
28（土）	ごはん（以上児） 沖縄そば バナナ	米、砂糖 中華めん 菓子	牛乳、豚肉 さつま揚、煮干し	人参、ほうれん草 バナナ、出し昆布	しょう油、塩 酒、スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 まがりせんべい
30（月）	ごはん 鯖のごま味噌煮 人参つや煮 厚揚げときのこのすまし汁　おにぎり作り（おひさま）	米、米粉 砂糖、油	牛乳、鯖、厚揚げ 豆乳、赤味噌、煮干し ごま	人参、なめこ、玉葱 りんご、えのきたけ、ねぎ 干しぶどう、しょうが 出し昆布	しょう油、酒 ベーキングパウダー 塩、スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 りんごと干しぶどうの 米粉蒸しパン

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

10月分の主食・副食費の引き落とし日は **11/20（金）です**

しいたけ



シイの木やミズナラなど、広葉樹に生えるキノコです。乾物として年中親しまれていますが、生の場合、旬は春と秋です。しいたけには、腸をきれいにしてくれる食物繊維、塩分の排出を助けるカリウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが豊富に含まれています。椎茸は天日で干すことで、ビタミンDが生の椎茸の10倍にもなると言われています。また、香りやおいしさが凝縮されるのでよい出汁がとれるようになります。