令和8年度　11月　3色栄養食材 ✿ 献立表

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤（血や肉になる食品）	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
2	月	豚肉のバーベキューソース 切り干し大根のはりはり和え コーンポタージュ	牛乳 りんご	クラッカー	ぶたにく ベーコン ちくわ ぎゅうにゅう	さとう ごま シチュールウ	たまねぎ にんじん ピーマン きりぼし だいこん きゅうり コーン パセリ
4	水	コロッケ ツナサラダ はるさめスープ	牛乳 のりしらすトースト	ビスケット	ツナ ぶたにく	コロッケ あぶら マヨネーズ はるさめ	きゅうり キャベツ にんじん はくさい コーン
5	木	白身魚のもみじ焼き なっとうあえ きのこ汁	牛乳 ★大学芋	ボーロ	ほき なっとう チーズ うすあげ みそ	マヨネーズ	にんじん こまつな もやし しいたけ しめじ なめこ ねぎ
6	金	コーンフレークチキン かぼちゃサラダ かぶのスープ	牛乳 みかんゼリー	カステラ	とりにく ハム ひきにく	マヨネーズ コーンフレーク ごま	かぼちゃ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん
7	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン フルーツ
9	月	みそ味焼肉 ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 豆乳くずもち	せんべい	ぶたにく みそ ひじき ツナ とうふ とりにく	ごまあぶら マヨネーズ こんにゃく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ごぼう だいこん きゅうり コーン
10	火	★加賀れんこんの筑前煮 磯辺和え 麩の味噌汁	牛乳 コロコロラスク	ウエハース	とりにく のり はなかつお みそ	こんにゃく さとう おつゆふ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな もやし たまねぎ はくさい
11	水	ポークカレー スパゲティサラダ	牛乳 のっていクッキー	クラッカー	ぶたにく ハム	じゃがいも カレールウ スパゲティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
12	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう さつまいもの味噌汁	お茶 フルーツヨーグルト	ビスケット	さば みそ さつまあげ うすあげ	さとう しらたき ごま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ
13	金	切り干し大根の卵焼き キャベツのゴママヨネーズ ビーフンスープ	牛乳 小豆ミルク蒸しパン	ボーロ	たまご ベーコン カニカマ ぶたにく	ごま マヨネーズ ビーフン	きりぼしだいこん にんじん ねぎ キャベツ はくさい
14	土	味噌煮込みうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ぶたにく うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
16	月	とりのから揚げ ★加賀れんこんとブロッコリーのサラダ ポトフ	牛乳 セサミクッキー	カステラ	とりにく ベーコン ウインナー	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも	にんにく ブロッコリー れんこん にんじん キャベツ
17	火	きのこごはん ポテトグラタン だいこんサラダ チーズミルフォンテ	牛乳 ココアバナナケーキ	せんべい	うすあげ ひきにく とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たまご	じゃがいも シチュールウ ぱんこ ドレッシング	にんじん えりんぎ まいたけ しいたけ たまねぎ しめじ ブロッコリー だいこん かき きゅうり
18	水	鶏とあつあげのみぞれ煮 ゆかりあえ 白菜の味噌汁	牛乳 五平もち	ウエハース	とりにく あつあげ うすあげ みそ	さとう かたくりこ	しめじ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり はくさい
19	木	鮭の塩こうじ焼き 金時豆 ほうとう	牛乳 おふかりんとう	クラッカー	さけ きんときまめ とりにく みそ	さとう うどん	にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ
20	金	★源助大根の味噌おでん 白菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 りんごのパンケーキ	ビスケット	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ うすあげ はなかつお ささみ たまご	こんにゃく さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな えのき みつば
21	土	ミートスパ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ しめじ トマトかん フルーツ
24	火	照り焼きハンバーグ 塩昆布サラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 アメリカンドック	ボーロ	ひきにく とうふ ちくわ こんぶ ぶたにく わかめ	パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ ごま	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン
25	水	ちくわチーズの磯辺揚げ ゆで豚肉のポン酢和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 りんごパン	カステラ	ちくわ チーズ あおのり ぶたにく はなかつお わかめ みそ	こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ
26	木	ポークチャップ 春雨サラダ ★秋のシチュー	牛乳 柿	せんべい	ぶたにく だいず ハム とりにく ぎゅうにゅう	さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも シチュールウ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ しいたけ
27	金	★すき焼き風煮 ナムル 里芋の味噌汁	牛乳 ココアプリン	ウエハース	ぶたにく とうふ ツナ うすあげ みそ	しらたき おつゆふ さとう ごまあぶら さといも	にんじん ねぎ えのき はくさい もやし こまつな たまねぎ
28	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
30	月	マーボー春雨 ★五郎島金時スイートポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 ブルーベリークリームサンド	クラッカー	ひきにく みそ ハム ぎゅうにゅう ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも マヨネーズ ワンタン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり レーズン だいこん ねぎ

■17日（火）は誕生会です。
■都合により食材が変更になることもあります。
■1ヶ月の平均は、エネルギー384kcal、たんぱく質17.5g、脂質15.6g、食塩1.7gです。
■★マークは加賀野菜・地物野菜を使用した献立です。

今月の絵本給食

「ぎょうれつのできるレストラン」　ふくざわ　ゆみこ　作
フクロウの子どもの"ポー"の夢は、お父さん　お母さんみたいなコックになること。
レストランを手伝いたいのですが、まだちいさいからと言われて…みんなに内緒でこっそりお使いに出かけますが、上手に飛べずに地面におっこちてしまい大冒険するお話です。
献立は「もりのきのことであったホワイトソースたっぷり、ほくほくポテトグラタン」です。