令和８年度　　11月献立表　　熊取みどり幼稚園

2日（月）

みかん狩り
※全員弁当の日



3日（火）

文化の日



4日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉のオイスターソース炒め ④ 白身魚の天ぷら ⑤ みかん缶 ⑥ れんこんの煮付	① 米 発芽玄米 ② 麸 青ねぎ しめじ だし しょうゆ 塩 ③ 鶏肉 玉ねぎ 人参 酒 オイスターソース 砂糖 しょうゆ ④ たら 小麦 大豆成分 ⑤ みかん ⑥ れんこん だし 砂糖 しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	408	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	14.6	g
脂質	4.6	g
炭水化物	76.3	g
食塩相当量	1.5	g

5日（木）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 中華丼 ③ ブロッコリーサラダ ④ いちごゼリー ⑤ ちくわの煮付	① 発芽玄米 米 ② 豚肉 はくさい 人参 たけのこ 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ③ ブロッコリー 人参 コーン しょうゆ 砂糖 酢 ④ ストロベリー果汁飴 ⑤ ちくわ(魚肉（たちうお　すけそうだら） 大豆成分　小麦　コーンスターチ 芋澱粉）) 砂糖 だし 醤油 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	469	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	11.4	g
脂質	6.4	g
炭水化物	93.1	g
食塩相当量	2.6	g

6日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ シューマイ ④ マーボー豆腐 ⑤ パイン缶 ⑥ 中華ポテト	① 米 発芽玄米 ② 玉ねぎ キャベツ コンソメ（牛エキス） 塩こしょう ③ たまねぎ　豚肉　鶏肉　小麦　ごま油 大豆成分　乳成分 ④ 豆腐 豚肉 玉ねぎ 青ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) 砂糖 みそ しょうゆ 塩 こしょう ⑤ パイン ⑥ さつま芋 小麦 大豆

ｴﾈﾙｷﾞｰ	443	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	11.6	g
脂質	7.9	g
炭水化物	83	g
食塩相当量	2.2	g

9日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉と根菜のみそ煮 ④ 焼きぎょうざ ⑤ みかん缶 ⑥ かぼちゃの煮付	① 米 発芽玄米 ② わかめ 麸 青ねぎ だし しょうゆ 塩 ③ 大根 鶏肉 インゲン 人参 れんこん みそ 砂糖 しょうゆ だし ④ キャベツ　玉ねぎ　にら　豚肉　鶏肉 小麦　大豆成分 ⑤ みかん ⑥ かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖

ｴﾈﾙｷﾞｰ	397	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	12	g
脂質	3.6	g
炭水化物	79.2	g
食塩相当量	1.7	g

10日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 中華スープ ③ 照焼ハンバーグ ④ 豚肉とごぼうのカレーきんぴら ⑤ オレンジ（生果） ⑥ 花型がんもの煮付	① 米 発芽玄米 ② はくさい しいたけ もやし 中華スープ(鶏・豚エキス) ③ 鶏肉　玉ねぎ　大豆成分　パン粉 卵成分　豚エキス　小麦　ごま油 ④ 豚肉 ごぼう 人参　あげ カレー粉 しょうゆ 塩こしょう なたね油 ⑤ オレンジ ⑥ 豆乳 おから だし 砂糖 しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	432	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	13.1	g
脂質	9	g
炭水化物	75	g
食塩相当量	2.7	g

11日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② みそ汁 ③ 焼鳥風 ④ 高野豆腐の煮物 ⑤ もも缶 ⑥ 花形さつまの煮付	① 米 発芽玄米 ② 豆腐 わかめ だし みそ ③ 鶏肉 白ねぎ 中華スープ(鶏・豚エキス) 酒 砂糖 しょうゆ 片栗粉 きざみのり ④ 高野豆腐 だし 砂糖 しょうゆ ⑤ もも ⑥ 魚肉 人参　玉ねぎ 大豆成分 小麦 だし 砂糖 しょうゆ

ｴﾈﾙｷﾞｰ	414	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	18.6	g
脂質	5.5	g
炭水化物	72.1	g
食塩相当量	2.6	g

12日（木）　全員給食

献立名	材料名
① NEGコッペパン ② ハヤシライス ③ 大根のポン酢サラダ ④ ももゼリー ⑤ 牛乳２００ｍｌ	① 小麦　マーガリン　乳成分 ② 豚肉　玉ねぎ　人参 小麦　豚エキス　トマトパウダー コンソメ(牛エキス)　砂糖 ③ 大根 ツナ わかめ ポン酢 みりん 砂糖 ④ もも果汁　水飴 ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	542	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	18.1	g
脂質	22.9	g
炭水化物	70.2	g
食塩相当量	3.7	g

13日（金）　全員給食

献立名	材料名
① 具だくさんラーメン ・具材　・麺 ② 千切り大根のはりはり漬け ③ 青りんごゼリー ④ 肉団子	① 麺（小麦） 人参 玉ねぎ 豚肉 干しいたけ 中華スープ(鶏・豚エキス) ごま油 塩 しょうゆ ② 千切大根 きゅうり 人参 砂糖 しょうゆ みりん 酢 塩 ごま ③ アップル果汁　水飴 ④ 鶏肉　玉ねぎ　パン粉　小麦 卵成分　芋澱粉　乳成分 ごま油　大豆成分 ※ 必ずフォークをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	359	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	12.6	g
脂質	7.2	g
炭水化物	61.6	g
食塩相当量	3.2	g

16日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ 肉じゃが ④ 鶏肉のからあげ ⑤ みかん缶 ⑥ 野菜かまぼこの煮付	① 米 発芽玄米 ② わかめ 大根 だし みそ ③ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 こんにゃく 砂糖 酒 しょうゆ だし ④ 鶏肉　小麦　大豆油 ⑤ みかん ⑥ 魚肉(たら)　ほうれん草　大豆成分 砂糖 だし 醤油

ｴﾈﾙｷﾞｰ	441	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	14.7	g
脂質	7.3	g
炭水化物	78.5	g
食塩相当量	3.1	g

17日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ ポークチャップ ④ ハンバーグ ⑤ パイン缶 ⑥ ポムデュセス	① 米 発芽玄米 ② キャベツ 人参 玉ねぎ コンソメ（牛エキス） 塩こしょう ③ 豚肉 玉ねぎ人参 ピーマン しめじ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ウスターソース みりん 砂糖 にんにく こしょう 塩 ④ 鶏肉　玉ねぎ　パン粉　でん粉 牛脂　大豆成分　砂糖　だし　醤油 ⑤ パイン ⑥ じゃが芋 なたね油

ｴﾈﾙｷﾞｰ	440	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	12.8	g
脂質	9	g
炭水化物	76.5	g
食塩相当量	1.4	g

18日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② あげとわかめのみそ汁 ③ チンジャオロースー ④ イカの天ぷら ⑤ りんご缶 ⑥ 焼豆腐の煮付	① 米 発芽玄米 ② あげ わかめ 青ねぎ だし みそ ③ 豚肉 たけのこ ピーマン 人参 オイスターソース しょうゆ 中華スープ(鶏・豚エキス) 片栗粉 ④ いか 小麦 大豆成分 ⑤ りんご ⑥ 豆腐 しょうゆ 砂糖 だし

ｴﾈﾙｷﾞｰ	427	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	14.5	g
脂質	8.4	g
炭水化物	73.6	g
食塩相当量	2.6	g

19日（木）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② カレーライス ③ カリフラワーの塩昆布和え ④ オレンジゼリー ⑤ ウインナー	① 発芽玄米 米 ② ・具材（豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参） ・ルー（小麦　豚脂　でん粉　カレーパウダー 乳成分　トマトパウダー　チーズ　バナナペースト はちみつ　ココア　りんごペースト 玉ねぎパウダー　コンソメ（牛エキス）　砂糖） ③ カリフラワー 塩昆布 コーン 砂糖 しょうゆ みりん ④ 柑橘果汁　水飴 ⑤ 鶏肉　鶏皮 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	543	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	11.8	g
脂質	10.6	g
炭水化物	101.1	g
食塩相当量	3	g

20日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② わかめスープ ③ ホイコーロー ④ 甘辛チキン ⑤ もも缶 ⑥ 大根の煮付	① 米 発芽玄米 ② わかめ 青ねぎ 人参 中華だし（鶏・豚エキス） ③ キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ ごま油 中華スープ(鶏・豚エキス) みそ 砂糖 酒 しょうゆ みりん ④ 鶏肉 小麦 ⑤ もも ⑥ 大根 だし 砂糖 醤油

ｴﾈﾙｷﾞｰ	402	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	12.3	g
脂質	5.6	g
炭水化物	76.1	g
食塩相当量	3.2	g

23日（月）

勤労感謝の日



24日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ メンチカツ ④ さつま芋サラダ（ごまドレ） ⑤ みかん缶 ⑥ たけのこ天ぷら	① 米 発芽玄米 ② キャベツ じゃが芋 玉ねぎ コンソメ（牛エキス） 塩こしょう ③ 鶏肉　小麦　牛脂　玉ねぎ　乳成分 大豆成分　りんご ④ さつまいも 枝豆 人参 ごま　大豆成分 だし しょうゆ 砂糖 ⑤ みかん ⑥ たけのこ　かつお節粉末　小麦 青のり　大豆成分

ｴﾈﾙｷﾞｰ	487	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	9.7	g
脂質	11.4	g
炭水化物	86.6	g
食塩相当量	2.2	g

25日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん ② 大根のみそ汁 ③ 小松菜とビーフンのオイスター炒め ④ 肉詰めいなり ⑤ パイン缶 ⑥ スマイルポテト	① 米 発芽玄米 ② わかめ 大根 だし みそ ③ こまつな ビーフン 豚肉 人参 しょうゆ オイスターソース(具エキス) 酒 砂糖 だし ④ 油揚げ　鶏肉　キャベツ　ニラ 大豆成分　ごま油　小麦 ⑤ パイン ⑥ じゃが芋

ｴﾈﾙｷﾞｰ	492	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	13.2	g
脂質	11	g
炭水化物	85.2	g
食塩相当量	3.1	g

26日（木）　全員給食

献立名	材料名
① 黒糖食パン ② クリームシチュー ③ キャベツの中華サラダ ④ 青りんごゼリー ⑤ 牛乳２００ｍｌ	① 小麦　マーガリン　乳成分 ② 豚肉　玉ねぎ　人参 小麦　豚エキス　トマトパウダー コンソメ(牛エキス)　砂糖 ③ キャベツ わかめ ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 塩 ④ アップル果汁　水飴 ⑤ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	465	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	17.6	g
脂質	13.5	g
炭水化物	71.8	g
食塩相当量	3.2	g

27日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② 豚生姜焼丼 ③ ひじき煮 ④ いちごゼリー ⑤ カットコーン	① 発芽玄米 米 ② 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうゆ だし 砂糖 みりん しょうが ③ ひじき 油揚げ 人参 だし しょうゆ 砂糖 ④ ストロベリー果汁　水飴 ⑤ コーン ※ 必ずスプーンをご持参ください。

ｴﾈﾙｷﾞｰ	502	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	14.4	g
脂質	8.8	g
炭水化物	92.4	g
食塩相当量	1.7	g

30日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん ② コンソメスープ ③ 豚肉のオイスター炒め ④ ポテトコロッケ ⑤ オクラのポン酢和え ⑥ もも缶	① 米 発芽玄米 ② 人参 はくさい コンソメ（牛エキス） ③ 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ オイスターソース（具エキス） 砂糖 しょうゆ 酒 ④ じゃが芋　玉ねぎ　小麦　大豆成分 鶏肉　乳成分　卵成分　ココア ⑤ オクラ わかめ コーン ぽん酢 しょうゆ 砂糖 ⑥ もも

ｴﾈﾙｷﾞｰ	441	kcal
ﾀﾝﾊﾟｸ	11.6	g
脂質	8.7	g
炭水化物	79.5	g
食塩相当量	1.4	g

「寒い冬がやってきました」

風が冷たく、だんだん寒い季節になってきましたね。
月の前半は寒気の影響を受けやすく低めの気温になり、後半はさらに冬らしい日が続きそうです。
冬が旬で、寒いところで育つ食べ物は体を内側から温めてくれます。
今のうちにたくさん食べて寒さに負けない元気な体を作りましょう！



★11月旬の食べ物★

さつまいも はくさい
ブロッコリー いわし
かつお ゆず

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承ください。