令和8年度

こんだてひょう

日	曜	献立	材料	おやつ	材料
2	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖の竜田焼き	鯖・片栗粉・醤油・生姜・みりん	レーズンクッキー	小麦粉・ﾊﾞﾀｰ・三温糖
		炒めビーフン	ﾋﾞｰﾌﾝ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ｺｰﾝ・中華だし・醤油・塩・三温糖・ごま油		牛乳・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
		キャベツのサラダ	ｷｬﾍﾞﾂ・ﾍﾞｰｺﾝ・じゃが芋・酢・醤油・三温糖・塩・ｺｼｮｳ		ﾚｰｽﾞﾝ
		みそ汁	ほうれん草・なめこ・昆布・鰹節・みそ		
4	水	☆誕生会メニュー☆			
		ラーメン	中華麺・豚肉・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・玉葱・もやし・葱・ｺｰﾝ・醤油	牛乳	普通牛乳
			中華だし・塩・ｺｼｮｳ・ごま油	大学芋風	小麦粉・さつま芋・卵
		白菜のおかか和え	白菜・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・鰹節・だし・醤油	パウンドケーキ	牛乳・三温糖・醤油
		高野豆腐の煮物	高野豆腐・人参・しめじ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖		ごま・ﾊﾞﾀｰ
		フルーツ	バナナ		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・生ｸﾘｰﾑ
5	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		◆ぶり大根	ぶり・大根・醤油・酒・みりん	わらび餅	わらび粉・きな粉・塩
		刻み昆布の炒め物	刻み昆布・蓮根・ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・三温糖・ごま油		三温糖
		カリフラワーのサラダ	ｶﾘﾌﾗﾜｰ・ハム・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・赤玉葱・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・三温糖・塩・ｺｼｮｳ		
		すまし汁	玉葱・人参・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
6	金	食パン(ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ)	食ﾊﾟﾝ・ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	牛乳	普通牛乳
		鶏肉のタルタル焼き	鶏肉・卵・玉葱・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・ｺｼｮｳ	おにぎり	米・強化米・しらす・ﾋﾟｰﾏﾝ
		大豆のｹﾁｬｯﾌﾟ煮	大豆・厚揚げ・人参・ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・三温糖・ｺｼｮｳ		醤油・塩
		コンソメスープ	ｷｬﾍﾞﾂ・大根・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・醤油・ｺﾝｿﾒ・塩・ｺｼｮｳ		
		フルーツ	グレープフルーツ		
7	土	他人丼	米・強化米・牛肉・玉葱・人参・葱・椎茸・かまぼこ・卵	牛乳	普通牛乳
			だし・醤油・三温糖	パフスナック	
		小松菜の和え物	小松菜・しらす・鰹節・醤油・三温糖		
		みそ汁	さつま芋・麸・鰹節・昆布・みそ		
		フルーツ	バナナ		
9	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		カレイのみそ煮	カレイ・みそ・生姜・醤油・三温糖	スイートポテト	さつま芋・ﾊﾞﾀｰ・三温糖
		じゃが芋とベーコンのソテー	じゃが芋・ﾍﾞｰｺﾝ・玉葱・にんにく・ｺﾝｿﾒ・塩・ｺｼｮｳ・ｵﾘｰﾌﾞ油		牛乳・卵・塩
		もずく納豆	納豆・もずく酢・醤油		
		すまし汁	大根・麸・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
10	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鶏肉とキャベツ炒め物	鶏肉・ｷｬﾍﾞﾂ・人参・しめじ・醤油・中華だし・にんにく・三温糖・塩	花しゅうまい	豚挽肉・玉葱・人参・葱
		玉子焼き	卵・椎茸・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・三温糖・醤油		ｼｭｳﾏｲの皮・ごま油
		みそ汁	さつま芋・えのき・鰹節・昆布・みそ		醤油・塩
		フルーツ	オレンジ		
11	水	さつま芋ご飯	米・強化米・さつま芋・ごま・塩・三温糖	牛乳	普通牛乳
		たらのみぞれあんかけ	たら・大根・醤油・だし・塩・三温糖・片栗粉	鉄カルウエハース	
		白菜の和え物	白菜・しらす・わかめ・ごま・酢・醤油・三温糖・塩		
		小松菜の炒め物	小松菜・人参・ｴﾘﾝｷﾞ・醤油・三温糖		
		すまし汁	豆腐・油揚げ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
12	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		はんぺんフライ	はんぺん・米粉・ﾊﾟﾝ粉・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｿｰｽ	きな粉マカロニ	ﾏｶﾛﾆ・きな粉・三温糖・塩
		蓮根のきんぴら	蓮根・牛肉・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・三温糖・ごま油・ごま		
		みそ汁	白菜・じゃが芋・鰹節・昆布・みそ		
		フルーツ	バナナ		
13	金	赤飯	米・もち米・強化米・小豆・黒ごま・塩	牛乳	普通牛乳
		鰆の西京焼き	鰆・みそ・みりん・酒	さつま芋ういろう	米粉・片栗粉
		ちくわの旨煮	切干大根・チンゲン菜・ちくわ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖		三温糖・さつま芋
		きゅうりの酢の物	きゅうり・ｷｬﾍﾞﾂ・えのき・酢・醤油・三温糖		
		すまし汁	しめじ・人参・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		
14	土	担々麺	中華麺・豚肉・玉葱・人参・ｷｬﾍﾞﾂ・葱・もやし・ねりごま	牛乳	普通牛乳
			みそ・中華だし・醤油・三温糖・塩・ｺｼｮｳ・ごま油	あまからせん	
		さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・ちくわ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・三温糖・ｺｼｮｳ		
		フルーツ	グレープフルーツ		
16	月	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		牛肉の甘辛炒め	牛肉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・しめじ・もやし・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・醤油・三温糖・ごま油	ミルクツイストパン	
		南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖		
		みそ汁	麸・さつま芋・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
		フルーツ	オレンジ		
17	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		カレイの洋風焼き	ｶﾚｲ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・三温糖	★フォカッチャ	強力粉・小麦粉・三温糖・塩
		厚揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ・鶏挽肉・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖・塩・片栗粉		ﾄﾞﾗｲｲｰｽﾄ・ｵﾘｰﾌﾞ油
		コロコロサラダ	さつま芋・きゅうり・人参・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・三温糖・ｺｼｮｳ		
		すまし汁	もやし・油揚げ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
18	水	麻婆豆腐丼	米・強化米・豆腐・豚挽肉・なす・ｺｰﾝ・ニラ・にんにく・生姜	牛乳	普通牛乳
			みそ・中華だし・三温糖・醤油・片栗粉	さつまいもスコーン	さつまいも・牛乳・油
		春雨サラダ	春雨・ハム・きゅうり・人参・酢・醤油・三温糖・ごま油		三温糖・小麦粉・ごま
		みそ汁	小松菜・大根・鰹節・昆布・みそ		ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
		フルーツ	バナナ		
19	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉葱・生姜・醤油・三温糖	ピザトースト	食ﾊﾟﾝ・ハム・玉葱・ﾋﾟｰﾏﾝ
		納豆和え	納豆・卵・醤油・ごま油		ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ
		昆布の煮物	刻み昆布・人参・大根・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖・塩		
		すまし汁	白菜・えのき・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		
20	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		たらのﾊﾞﾀｰ醤油ムニエル	たら・塩・ｺｼｮｳ・片栗粉・醤油・ﾊﾞﾀｰ	ﾊﾞﾅﾅﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ﾊﾞﾅﾅ・三温糖
		キャベツの炒め物	ｷｬﾍﾞﾂ・ちくわ・人参・にんにく・醤油・三温糖・塩		
		ツナサラダ	ツナ・大根・きゅうり・ｺｰﾝ・酢・醤油・三温糖・塩・油		
		みそ汁	じゃが芋・玉葱・葱・鰹節・昆布・みそ		
21	土	きのこスパゲティ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ﾍﾞｰｺﾝ・玉葱・しめじ・えのき・ｴﾘﾝｷﾞ・ﾆﾝﾆｸ・のり	牛乳	普通牛乳
			ﾊﾞﾀｰ・醤油・塩・ｺｼｮｳ	畑のクラッカー	
		南瓜のサラダ	南瓜・きゅうり・わかめ・酢・醤油・三温糖・塩・油		
		コンソメスープ	ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ・ｺﾝｿﾒ・醤油・塩・ｺｼｮｳ		
		フルーツ	オレンジ		
24	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖の塩焼き	鯖・塩	オレンジゼリー	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ・寒天・三温糖
		◆よごし	ほうれん草・もやし・みそ・ごま油・ごま・みりん・三温糖		みかん缶
		大根の煮物	大根・人参・油揚げ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・だし・醤油・三温糖・塩		
		みそ汁	なす・麸・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
25	水	カレー	米・強化米・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ﾙｳ・醤油	牛乳	普通牛乳
		ブロッコリーのゆかり和え	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・白菜・ひじき・ゆかり・酢・三温糖・醤油	マシュマロクリスピー	ﾏｼｭﾏﾛ・ﾊﾞﾀｰ
		フルーツ	バナナ		ｺｰﾝﾌﾚｰｸ・干しぶどう
26	木	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		ぶりの照り焼き	ぶり・生姜・醤油・みりん	さつまいものソフトクッキー	ﾎｯﾄｹｰｷ粉・さつま芋
		じゃが芋の煮物	じゃが芋・鶏挽肉・ｲﾝｹﾞﾝ・だし・醤油・三温糖・塩		ﾊﾞﾀｰ・三温糖・卵
		すまし汁	豆腐・なめこ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
		フルーツ	グレープフルーツ		
27	金	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鶏肉のきのこあんかけ	鶏肉・椎茸・えのき・しめじ・ｴﾘﾝｷﾞ・だし・醤油・三温糖・片栗粉	シャカシャカポテト	じゃが芋・片栗粉・塩
		玉子焼き	卵・ツナ・ﾋﾟｰﾏﾝ・醤油・三温糖		青のり・油
		キャベツの塩昆布和え	ｷｬﾍﾞﾂ・人参・塩昆布・醤油		
		みそ汁	かぶ・南瓜・わかめ・鰹節・昆布・みそ		
28	土	チキンライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・ｺｼｮｳ	牛乳	普通牛乳
		ポテトサラダ	じゃが芋・人参・きゅうり・ツナ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・ｺｼｮｳ	水族館クッキー	
		コンソメスープ	白菜・葱・ｺﾝｿﾒ・醤油・塩・ｺｼｮｳ		
		フルーツ	オレンジ		
30	月	ロールパン	ロールパン	牛乳	普通牛乳
		鮭のカレームニエル	鮭・塩・ｶﾚｰ粉・小麦粉・油・にんにく・ﾊﾞﾀｰ・ｺｼｮｳ	おにぎり	米・強化米・わかめ・ごま
		マカロニサラダ	ﾏｶﾛﾆ・きゅうり・人参・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・塩・ｺｼｮｳ		塩
		★ミネストローネ	じゃが芋・ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・人参・にんにく・ﾄﾏﾄ缶・ｺﾝｿﾒ・塩・ｺｼｮｳ・ｵﾘｰﾌﾞ油		
		フルーツ	バナナ		

朝のおやつ
・0歳児の完了食までは、菓子類（赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい）、南瓜の煮物、フルーツ等です
・0歳児の幼児食と1、2歳児は、菓子類（野菜スティック・パフスナック・カル鉄スティック・ミレービスケット等）、フルーツ等と干しぶどう（週2回程度）です
※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ等を使用します
夕方延長のおやつは、おにぎり 、菓子類（週1回程度）等です
菓子類は全て、添加物の少ないもの（サンコー食品）を使用しています
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
えび、貝類、イカ、タコの提供は、幼児クラスのみになります
強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です
◆マークは富山の郷土料理を取り入れています
★マークは世界の料理（イタリア）を取り入れています

よごし
〈材料〉4人分
大根の葉：100g
（ほうれん草やなすでも○）
みそ：大さじ1
ごま油：適量
ごま：適量
みりん：適量
砂糖：大さじ1

〈作り方〉
①大根の葉をゆで、ゆであがったら水にとり、更にアク抜きをします。
②1をしっかり絞り、細かく刻みます。
③鍋にごま油を入れ、2を入れ、味噌、砂糖、ごま、みりんで味をつけます。



【11月の行事食】

・13日　七五三（赤飯）

【七五三】
七五三は子どもの健やかな成長をお祝いする行事です。一般的に11月15日が七五三の日です。
13日の献立に赤飯を提供します。いっぱい食べて大きくなりますように。