

（ぱんだ組・きりん組・らいおん組）

11月　幼児用給食献立表



まつぼっくり保育園

2026年

日	曜日	給食	おやつ
1	日		
2	月	湯種パン　ミネストローネ　鮭フライ　切り干し大根のコールスローサラダ　じゃが芋のバター醤油煮 オレンジ	カレーピラフ　麦茶
3	火		
4	水	つやつやごはん　ほうれん草と豆腐の味噌汁　豚肉の生姜焼き　白菜とハムのサラダ 人参シリシリ　りんご	大学芋　牛乳
5	木	味噌ラーメン　揚げギョーザ　ブロッコリーとれんこんのサラダ　バナナ	クッパ　りんごジュース
6	金	ほかほかごはん　もやしの味噌汁　鯖の味噌ダレ焼き　小松菜とさつま揚げの煮物　トマトマリネ パイナップル	きな粉揚げパン　麦茶
7	土	ドライカレー　豆腐スープ　さつまいもサラダ　フルーツ	ジャムサンド　牛乳
8	日		
9	月	けんちんうどん　鶏肉の胡麻焼き　わかめの酢の物　みかん	たこ焼き風揚げじゃが　牛乳
10	火	炊きたてごはん　大根の味噌汁　鯖の塩焼き　麻婆なす　ブロッコリーサラダ　りんご	オートミールクッキー　牛乳
11	水	手作りぶどうパン　押し麦スープ　バーベキューチキン　ちくわサラダ　きのこのソテー　バナナ	塩昆布おかかおにぎり　麦茶
12	木	ほかほかごはん　キャベツの味噌汁　つくねの照り焼き　さきいか入りサラダ　華風きゅうり　オレンジ	レモンケーキ　牛乳
13	金	七五三お祝いメニュー：釜炊きお赤飯　芋煮汁　エビフライ　スパゲッティーサラダ ほうれん草の胡麻和え　フルーツポンチ	ティラミス食パン　牛乳
14	土	豚丼　白菜スープ　トマトサラダ　フルーツ	シュガーラスク　牛乳
15	日		
16	月	炊きたてごはん　麸の味噌汁　豚肉のプルコギ　野菜の納豆和え　さつま芋の甘煮　バナナ	米粉の焼きドーナツ　牛乳
17	火	とろ～りカレーうどん　はんぺんフライ　大根サラダ　りんご	味噌焼きおにぎり　カルピス
18	水	もちもち生米パン　クリームシチュー　ポークピカタ　ほうれん草ソテー　かぼちゃサラダ　パイナップル	オレンジゼリー　せんべい 麦茶
19	木	きりん組先生メニュー：ビビンバ　わかめスープ　辛くないヤンニョムチキン　きゅうりの塩昆布あえ トマト　ヨーグルト	芋掘りマフィン　麦茶
20	金	ふりかけごはん　なすの味噌汁　鰆の照り焼き　肉じゃが　小松菜の炒り卵あえ　オレンジ	焼きそば　麦茶
21	土	麻婆豆腐丼　大根スープ　ツナサラダ　フルーツ	プリン　せんべい　麦茶
22	日		
23	月		
24	火	ナポリタンスパゲッティー　卵スープ　タンドリーかじき　キャベツの甘酢和え　バナナ	炒飯　麦茶
25	水	ほんのり甘い手作り黒糖パン　ポトフ　チキン南蛮　ほうれん草サラダ　トマト　オレンジ	フルーツヨーグルト　麦茶
26	木	郷土料理（青森県）：わかめごはん　じゃっぱ汁　松風焼き　なすのみそ炒め　ポテトサラダ　みかん	アップルパイ　牛乳
27	金	ほかほかごはん　白菜の味噌汁　さんまの南部焼き　かぶのさっぱり漬け　白和え　パイナップル	マシュマロサンド　牛乳
28	土	カレーライス　キャベツのスープ　コーンサラダ　フルーツ	ぶどうゼリー　せんべい　麦茶
29	日		
30	月	ソースカツ丼　もずく汁　マカロニサラダ　ブロッコリーのごま和え　みかん	マドレーヌ　牛乳
		3～5歳児エネルギー	**583Kcal**
		3～5歳児たんぱく質	**22.5g**

仕入の都合により
献立を変更することが
ありますので
ご了承ください。



今月の予定

13日（金）　七五三お祝いメニュー：釜でお赤飯を炊きます。
みんなで掘ってきたさつまいもで芋煮汁を作ります。

19日（木）　きりん組の先生が考えてくれました。

26日（木）　今月の郷土料理は青森県の「じゃっぱ汁」です。
「じゃっぱ」とは津軽弁で雑肥（ざっぱ）＝捨てる物（魚のあら）
のことです。保育園ではタラを使います。

