２０２６年１１月

11月 めにゅ～カレンダー

かんだ保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2 月	食パン さつま芋のシチュー ハムサラダ バナナ	〇牛乳 〇菓子 ◎お茶 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリンピース、きゅうり、キャベツ、バナナ、生わかめ	食パン、サラダ油、さつまいも、上白糖、うるち米	ホワイトソース、食塩、白こしょう、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい
4 水	御飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎マロンケーキ	さけ、ベーコン、牛乳、スキムミルク、卵	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、コーン缶、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖、中国ぐり	食塩、こしょう、合成清酒、マヨネーズ、コンソメ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
5 木	御飯 きのこのかき揚げ 付け合せ（ブロッコリー） わかめのすまし汁	〇牛乳　〇りんご ◎お茶 ◎幼児：ごまだれ団子 ◎乳児：青りんごゼリー、菓子	ウインナーソーセージ、絹ごし豆腐、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、しいたけ、ブロッコリー、生わかめ、葉ねぎ、りんご、粉寒天、りんごジュース	うるち米、さつまいも、天ぷら粉、白玉粉、上白糖、かたくり粉、いりごま	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶、揚げせんべい
6 金	御飯 ウインナー ツナサラダ ポテトスープ	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎ココアゼリー、菓子	ウインナーソーセージ、ツナ缶、牛乳、スキムミルク、ゼラチン	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ、ぶなしめじ、バナナ、寒天	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ、こしょう、ピュアココア、揚げせんべい
7 土	きつねうどん おひたし	〇牛乳 〇菓子 ◎お茶 ◎オレオケーキ	油揚げ、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳、ラクトアイス	干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし	干しうどん、上白糖、ホットケーキミックス	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、しょうゆせんべい、麦茶
9 月	御飯 焼きししゃも ごま酢和え けんちん汁	〇牛乳 〇バナナ ◎ミルク ◎揚げパン	ししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク、きな粉	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、ごぼう、こねぎ、バナナ	うるち米、上白糖、いりごま、さといも、ごま油、ロールパン、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、本みりん、食塩、煮干しだし
10 火	カレーうどん 甘酢漬け オレンジ	〇牛乳 〇りんご ◎ミルク ◎チキンナゲット	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、スキムミルク、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、ぶなしめじ、りょくとうもやし、キャベツ、ネーブルオレンジ、りんご	うどん、サラダ油、上白糖	おろしにんにく、おろししょうが、カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢
11 水	御飯 炒り豆腐 千草和え バナナ	〇牛乳 〇菓子 ◎ミルク ◎スモアサンド	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、バナナ	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、ハードビスケット、マシュマロ、ミルクココア
12 木	御飯 若鶏とさつま芋の甘辛 付け合せ（キャベツ、人参） なめこのみそ汁	〇牛乳 〇バナナ ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、バナナ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、さつまいも、サラダ油、上白糖	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、カレー粉、みりん風調味料、煮干しだし、米みそ、麦茶
13 金	赤飯 魚のごまみそ焼き　七五三お祝い膳 なます えのきたけのすまし汁	〇牛乳 〇オレンジ ◎お茶 ◎紅白スノーボールクッキー	ささげ、かれい、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、もち米、いりごま、サラダ油、上白糖、米粉、粉糖、有塩バター、薄力粉	食塩、合成清酒、米みそ、本みりん、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
14 土	きのこクリームスパゲッティ れんこんサラダ	〇牛乳 〇菓子 ◎お茶 ◎チョコ風ババロア	鶏もも肉、生クリーム、しばえび、牛乳	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、グリンピース、れんこん、こまつな、コーン缶	スパゲッティ、サラダ油、上白糖	コンソメ、ホワイトソース、穀物酢、食塩、こしょう、甘辛せんべい、麦茶、ババロア
16 月	御飯 いも煮 にしき和え バナナ	〇牛乳 〇菓子 ◎お茶 ◎たい焼き	牛かたロース、焼き竹輪、牛乳	ぶなしめじ、にんじん、だいこん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	うるち米、さといも、じゃがいも、上白糖	合成清酒、みりん風調味料、食塩、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、麦茶、今川焼
17 火	吹き寄せおこわ 酢の物 玉ねぎのみそ汁	〇牛乳 〇オレンジ ◎ミルク ◎アップルサンド	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク	干ししいたけ、ごぼう、にんじん、グリンピース、キャベツ、こまつな、たまねぎ、葉ねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ、りんご、レーズン	うるち米、もち米、さといも、上白糖、食パン、マーガリン	こいくちしょうゆ、合成清酒、みりん風調味料、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ

18 水	ロールパン ポークビーンズ ツナサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎じゃこ梅おにぎり	大豆、豚肉、ツナ缶、牛乳	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ネーブルオレンジ、バナナ、梅干し	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、うるち米	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶
19 木	御飯 魚フライオーロラソース 付け合せ（キャベツ、人参） 華風スープ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎大学芋	ベーコン、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、葉ねぎ、りんご	うるち米、さつまいも、揚げ油、上白糖、いりごま	マヨネーズ、トマトケチャップ、白身フライ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華だし
20 金	御飯 柳川風 レモン酢和え バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎ピーチとマーマレードのフルーチェ	鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ぶなしめじ、切干しだいこん、葉ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、バナナ、オレンジマーマレード、みかん缶	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖	煮干しだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、麦茶、フルーチェ
21 土	ラーメン 即席漬け	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	焼き豚、牛乳、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、メンマ、葉ねぎ、こまつな、刻み昆布、レモン、キャベツ、きゅうり	中華めん、サラダ油、上白糖、ホットケーキミックス、調合油	中華だし、おろししょうが、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、オイスターソース、穀物酢、しょうゆせんべい、トマトケチャップ
24 火	芋ごはん 酢みそ和え 豆腐のすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎メロンパンクッキー	しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	こまつな、にんじん、はくさい、たまねぎ、生わかめ、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、さつまいも、いりごま、上白糖、薄力粉、有塩バター、グラニュー糖	食塩、米みそ、穀物酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
25 水	御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル バナナ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ほうれん草キッシュ	厚揚げ、豚肉、牛乳、スキムミルク、ベーコン、卵、生クリーム、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、グリンピース、りょくとうもやし、チンゲンサイ、バナナ、りんご、ほうれんそう	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、有塩バター	カレー粉、おろしにんにく、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩、穀物酢、白こしょう
26 木	御飯 魚の塩焼き いそ煮 切り干し大根のみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎お芋パイ	さけ、大豆、さつま揚げ、木綿豆腐、牛乳、白あん	レモン、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、切干しだいこん、葉ねぎ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、さつまいも、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、麦茶、パイ皮
27 金	御飯 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ（ブロッコリー） 白菜スープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎ごぼうかりんとう	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳	にんにく、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、パセリ、ネーブルオレンジ、ごぼう	うるち米、上白糖、サラダ油、薄力粉、いりごま	おろししょうが、こいくちしょうゆ、合成清酒、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶、ベーキングパウダー
28 土	うどんすき おかか和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎マーラーカオ	牛かたロース、削り節、牛乳	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	干しうどん、上白糖、こんにゃく、釜焼きふ、薄力粉、サラダ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
30 月	御飯 ちくわの磯辺揚げ 和え物 豆乳入り豚汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎焼き芋	焼き竹輪、豚肉、油揚げ、豆乳、牛乳、スキムミルク	あおのり、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ごぼう、葉ねぎ、バナナ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、食塩

旬の野菜　～里芋～

里芋は、日本で古くから親しまれてきた野菜のひとつで！東南アジアが原産で、日本には縄文時代には伝わっていたといわれています。山で採れる「山芋」に対し、人々が暮らす里で栽培されたことから「里芋」と呼ばれるようになったそうです。秋から冬にかけて旬を迎える里芋の、皮をむくと出てくる「ぬるぬる」の正体は、食物繊維などを含む成分✨ 食物繊維は、おなかの調子を整える働きがあります。また里芋は、皮つきでも皮なしでも冷凍保存が可能！皮なしで冷凍した場合は、そのまま煮ることもできますよ♪秋から冬は、色々な料理で里芋の味を楽しみましょう！

出汁をとってうまみを味わおう🎶

11月24日は「和食の日」✨「いい（11）にほんしょく（24）」の語呂合わせから制定されました。和食のおいしさを支える、日本料理の基本「出汁（だし）」。
こんぶやかつお節、煮干しのほか、干ししいたけや干しえび、焼きあごなど、さまざまな種類があります。食材によって風味やうまみが異なるので、飲み比べてみるのも楽しいですね♪市販の出汁パックを使えば、手軽においしい出汁がとれます。
ぜひご家庭でも、出汁の豊かな香りとうまみを味わってみてくださいね♡