



きゅうしょくこんだてひょう

2026/11月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
02	月	ごはん チキンのクリーム煮 バイクドポテト スープ	★おふラスク 麦茶	七五三祝い 誕生日会 
04	水	ごはん かき揚げ丼おろしソース ほうれん草のごま和え みそ汁	★コーンツナマヨトースト 牛乳	
05	木	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草とコーン和え みそ汁	★スイートポテト 麦茶	
06	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根とあげの煮物 みそ汁	プリン せんべい 麦茶	
07	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー 麦茶	
09	月	豚肉の甘みそ丼 きゅうりのゴマドレ和え スープ	いちごスティックケーキ 麦茶	
10	火	やさいうどん あじのかりかりフライ ♥ヨーグルト	★さくらおにぎり 麦茶	
11	水	ごはん 焼鮭 切干大根とひじきの煮物 みそ汁	原宿ドック 牛乳	
12	木	ごはん 豚肉のケチャップ焼き ポテトサラダ みそ汁	★フルーチェ (いちご) せんべい	
13	金	ごはん ふりかけ ♥から揚げ甘辛あえ ほうれん草とコーンいため みそ汁	♥デコレーションクレープ 麦茶	
14	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー 麦茶	
16	月	ごはん 野菜メンチかつ 鶏肉と大根のкок旨煮 わかめスープ	★ナポリタン 麦茶	
17	火	ごはん 肉じゃが(鶏肉) ほうれん草のごま和え みそ汁	やわらか豆乳デザート せんべい 麦茶	
18	水	ごはん さばの揚げおろしかけ いんげんのごま和え みそ汁	★もちもちかぼちゃのケーキ 牛乳	
19	木	ごはん 豚肉チャンプルー にんじんしりしり わかめスープ	★豆腐ドーナツ 牛乳	
20	金	ごはん さけのフライ ゆで野菜 五目みそ汁	♥お米deプリンタルト 麦茶	
21	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー 麦茶	
24	火	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根の旨煮 みそ汁	★揚げパン 麦茶	
25	水	ごはん ♥ハンバーグ キャベツとツナのサラスパ みそ汁	バナナ せんべい 麦茶	
26	木	ごはん 白身魚の西京焼き いんげんの煮物 のっぺい汁	★ジャムサンド 牛乳	
27	金	♥しょうゆラーメン ♥チーズ巻き ♥ゼリー	★たぬきおにぎり 麦茶	
28	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー 麦茶	
30	月	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	★焼き芋 麦茶	

《今月の食育テーマ：体が温まる食事》

- ・身体を温める食べ物を知ろう
- ・冬を元気に過ごすには

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・♥マークは、つき組さんリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。

