11月　乳児給食献立表

令和8年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	体の調子をととのえるもの（みどりいろ）	はたらくちからになるもの（きいろ）	備考	おやつ
2	月	ぎゅうにゅう	牛乳				おこめとりんごのタルト<乳卵不使用>
		ごはん			こめ むぎ		
		さけのみぞれあえ	さけ	だいこん	こむぎこ かたくりこ		
		ほうれんそうのみそしる	とうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ たまねぎ	たまふ		（パインゼリー）
		メロン		メロン			
4	水	ぎゅうにゅう	牛乳				どらやき（あずき）
		レーズンパン（1/2）			レーズンパン（乳卵不使用）		
		きのこのわふうスパゲティー	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ なましいたけ えのきたけ	スパゲティー		
		キャベツのスープ	あぶらあげ	キャベツ にんじん トマト マッシュルーム	じゃがいも		（おはぎ）
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			
5	木	ぎゅうにゅう	牛乳				こんぶあげあられ
		ごはん			こめ むぎ		
		ちゃんこなべ	やきどうふ ミートボール	はくさい にんじん ほししいたけ　ねぎ だいこん こんにゃく			
		ささみのあまずあえ	ささみみずに	きゅうり もやし にんじん	さとう ごま		
		オレンジ		オレンジ			
6	金	ぎゅうにゅう	牛乳				いちごヨーグルト
		ブルーベリーパン			ブルーベリーパン		
		かぼちゃコロッケ	ツナ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	こむぎこ パンこ あぶら		
		カリフラワーのスープ		カリフラワー たまねぎ にんじん ねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも		（国産みかんゼリー）
		バナナ		バナナ			
7	土	ぎゅうにゅう	牛乳				パン・牛乳
		みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう	うどん（ゆで）		
9	月	ぎゅうにゅう	牛乳			ほたての青のりパン型焼き 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	かぼちゃプリン<乳卵不使用>
		ごはん			こめ むぎ		
		ホタテのあおのりパンこやき	ほたて あおのり		こむぎこ パンこ オリーブオイル		
		れんこんのすりながしじる	とうふ なると	こまつな（ちさん） れんこん にんじん ほししいたけ	さといも		
		みかん		みかん			
10	火	ぎゅうにゅう	牛乳				ミニメロンパン<乳卵不使用>
		なめし		なめしのもと	こめ むぎ		
		かぼちゃのうまに	とりにく さつまあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん なましいたけ さやいんげん	じゃがいも さとう かたくりこ		
		とうふのみそしる	とうふ みそ	にんじん ねぎ えのきたけ	たまふ		（米粉のまあるいパン&いちごジャム）
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			
11	水	ぎゅうにゅう	牛乳				きなこせんべい
		こめこロール（1/2）			こめこロール		（うすやきせんべい）
		マカロニのケチャップに	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン マッシュルーム	マカロニ		乳酸菌飲料（お茶）
		さつまいものスープ	ハム	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな（ちさん）	さつまいも		
		オレンジ		オレンジ			
12	木	ぎゅうにゅう	牛乳				レモンケーキ
		ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ さやいんげん	こめ むぎ さとう		
		かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	かたくりこ		（グレープゼリー）
		バナナ		バナナ			
13	金	ぎゅうにゅう	牛乳			豚肉のカレー風味揚げ	国産ももゼリー
		クロロール（乳含む）			クロロール（乳含）	0歳児：1切	
		ぶたにくのカレーふうみあげ	ぶたにく		こむぎこ あぶら	1歳児：1切	
		とうにゅうコーンスープ	ハム とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい ねぎ	じゃがいも	2歳児：2切	
		メロン		メロン			
14	土	ぎゅうにゅう	牛乳				パン・牛乳
		あんかけやきそば	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし	やきそば かたくりこ		
16	月	ぎゅうにゅう	牛乳				ミルクプリン
		えびピラフ	えび ベーコン	にんじん グリーンピース たまねぎ	こめ むぎ		
		ブロッコリーのごまあえ	ささみみずに	ブロッコリー にんじん とうもろこし	ごま		（アセロラゼリー）
		みかん		みかん			
17	火	ぎゅうにゅう	牛乳				ほっかいどうミルクパン
		ごはん			こめ むぎ		
		かしわのひきずり	とりにく やきどうふ	にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	たまふ さとう		
		かぶのみそしる	みそ	きりぼしだいこん かぶ にんじん たまねぎ なましいたけ	じゃがいも		（米粉のまあるいパン&りんごジャム）
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			
18	水	ぎゅうにゅう	牛乳				こくとうしろせんべい
		やさいスティックパン			やさいスティックパン		
		すずきのからあげあんかけ	すずき		こむぎこ かたくりこ あぶら さとう		
		ポトフ	ハム	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ さやいんげん	じゃがいも		（こつぶじゃがあられ）
		オレンジ		オレンジ			
19	木	ぎゅうにゅう	牛乳				みかんクレープ（乳卵不使用）
		ごはん			こめ むぎ		
		てづくりとりつくね	とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ ねぎ たけのこ	パンこ さとう かたくりこ		
		こんさいのみそしる	とうふ みそ	ごぼう ねぎ だいこん にんじん	さといも		（オレンジゼリー）
		バナナ		バナナ			
20	金	ぎゅうにゅう	牛乳				ももものヨーグルト
		しょくパン			しょくぱん		
		ビーフシチュー	ぎゅうにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト プルーン	じゃがいも ハヤシルウ		
		かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ にんじん きゅうり	マカロニ		（レモンソーダゼリー）
		メロン		メロン			
21	土	ぎゅうにゅう	牛乳				パン・牛乳
		やきうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん ほうれんそう ねぎ なましいたけ	うどん（ゆで）		
24	火	ぎゅうにゅう	牛乳			出し巻き卵 0歳児：1切 1歳児：1切 2歳児：2切	ことりのちぎりパン
		ごはん			こめ むぎ		
		みそおでん	とりにく ちくわ さつまあげ なまあげ みそ	にんじん だいこん ほししいたけ　こんにゃく さやいんげん	さといも さとう		
		だしまきたまご	たまご		さとう		（米粉のまあるいパン&いちごジャム）
		みかん		みかん			
25	水	ぎゅうにゅう	牛乳			鶏肉のオレンジ照り焼き 0歳児：1切 1歳児：1切 2歳児：2切	トラちゃんラスク
		しょくたくロール			しょくたくロール		
		とりにくのオレンジてりやき	とりにく		マーマレード		
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	じゃがいも さとう		（こんぶあられ）
		フルーツポンチ		みかん パイナップル もも りんごジュース			
26	木	ぎゅうにゅう	牛乳				手作り やきいも
		きのこごはん	あぶらあげ ちくわ	えのきたけ にんじん さやいんげん しめじ れんこん ほししいたけ　エリンギ	こめ むぎ さとう		
		とんじる	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
		りんご(0・1歳児：コンポート)		りんご			
27	金	ぎゅうにゅう	牛乳				アップルゼリー
		プティポワン（さつまいもいりパン）			さつまいもいりパン		
		ひらめのもみじあげ	ひらめ あおのり	にんじん	こむぎこ あぶら		
		チンゲンサイとわかめのスープ	とうふ わかめ	チンゲンサイ（ちさん） たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし			
		メロン		メロン			
28	土	ぎゅうにゅう	牛乳				パン・牛乳
		あんかけうどん	とりにく あぶらあげ	にんじん なましいたけ ほうれんそう ねぎ	うどん（ゆで） かたくりこ		
30	月	ぎゅうにゅう	牛乳				さくらえびかきもち
		ごはん			こめ むぎ		（米粉のロールクッキー）
		じゃがいものそぼろに	とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう かたくりこ		のむヨーグルト（お茶）
		はくさいのあかしそあえ	ささみみずに	はくさい もやし とうもろこし にんじん あかしそこ	さとう		
		オレンジ		オレンジ			

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

立　冬

令和８年の立冬（りっとう）は11月７日です。
暦の上では「冬」になります。
つまり「立冬」は冬の始まりを表しており、
こんな時期は朝晩の気温の差が激しく、体調を崩しがちです。
旬の野菜である根菜類の大根や蓮根、ごぼうなどは体もあたたまり、免疫力も高まります。旬の食材を、おいしい時期にいただいて、心も体も元気に過ごしましょう。

おすすめメニュー　蓮根のすり流し汁

＜乳児6人分（大人2人こども2人分）＞

蓮根	42ｇ
人参	36ｇ
里芋	60ｇ
小松菜	18ｇ
なると	24ｇ
豆腐	1/10丁（48ｇ）
干しいたけ	2ｇ
だし汁	約720cc
醤油	14ｇ
みりん	2ｇ

①だしをとる。蓮根を溶いていれる用で50cc別にしておく。
②蓮根以外の材料を食べやすい大きさに切る。
③蓮根はすりおろす。干しいたけは戻して切っておく。
④だし汁に里芋・人参を入れ、柔らかくなるまで、
あくを取りながら煮る。
⑤干しいたけ・豆腐・なると・小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
⑥すりおろした蓮根を、別取りした50ccのだしでのばし、
まぜながら⑤に加えていく。
⑦調味して出来上がり。

午前おやつ

やさいクッキー
おこさませんべい
はいかクッキー
おさかなせんべい
かむとスティック（やさい味）
うすやきせんべい
おほしさませんべい
クリームせんべい

さつまいもがおいしい季節。
30分かけてじ～っくり焼いた
手づくりの焼きいもを提供します。