2026年 11月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 胚芽ご飯 ポークソテー ひじき炒め エノキと麸の味噌汁 タンナーファークルー 味付けいりこ 牛乳	3  	4 胚芽ご飯 わかさぎのチーズフライ きゃべつ炒め アーサとかまぼこのすまし汁 人参ロールパン プルーン 牛乳	5 備蓄カレー ブロッコリーサラダ かき卵汁 型抜きチーズ 黒糖ケーキ 牛乳	6 胚芽ご飯 ハンバーグ ピーマンの細切炒め 豆腐とニラの清し汁 ぽーぽー むぎちゃ	7 大豆ご飯 肉じゃが とろろ昆布と豆腐のｽｰﾌﾟ アンパンマンせんべい バナナ
9 胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ わかめスープ 青切ﾐｶﾝ ふむふむ 味付けいりこ 豆乳	10 胚芽ご飯 魚の照焼き くーぶいりちー 小松菜と油揚げの味噌汁 芋天ぷら 牛乳	11 胚芽ご飯 肉だんご 春雨ナムル オニオンスープ お魚ふりかけ プリン カルシウムウエハース（2枚） むぎちゃ	12 胚芽ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 胡瓜とわかめの酢の物 しめじとちくわの味噌汁 たかはしもち 牛乳	13 胚芽ご飯 鶏のﾚﾓﾝ風味焼 かぼちゃの煮物 わかめと豆腐の味噌汁 サーターアンダギー 牛乳	14 胚芽ご飯 豚生姜焼き ごま和え(小松菜) アーサ汁 紅はるかチップ プルーン
16 三色丼 キャベツとツナのサラダ もずく汁 オレンジ とうもろこし（茹で） 型抜きチーズ むぎちゃ	17 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き 島人参のきんぴら じゃがいもの味噌汁 いちごミルクプリン ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ(2枚) むぎちゃ	18 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 五目大豆煮 アーサ汁 野菜ｽﾃｨｯｸ（SAWA） プルーン 牛乳	19 おべんとう  ヨーグルトのスフレケーキ かき（１／４） 豆乳	20 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	21 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー しめじとエノキのすまし汁 全粒粉ｸﾗｯｶｰ バナナ
23  キッズビビンバ モーウィサラダ 麸としめじの清し汁 じゃこトースト 豆乳	24 胚芽ご飯 白身魚のチーズ香りのせ カボチャサラダ すまし汁 鉄ゼリー ﾌﾟﾚﾐｱﾑｸﾗｯｶｰ 気になる野菜（白ぶどう&ほうれんそう）	25 胚芽ご飯 擬製豆腐 からし菜炒め 麸とシメジの味噌汁 やきいも 牛乳	26 胚芽ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーとコーン炒め 野菜のスープ セロリスティック はと麦おこし むぎちゃ	27 胚芽ご飯 鯖の香味焼き 切干大根炒め へちまの味噌汁 スコーン 牛乳	28 鶏てり焼き丼 春雨サラダ 豆腐のスープ はちゃ米 バナナ
30					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 11月

公立保育所

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	日			
2	月	豚ﾛｰｽ　大豆　みそ　味付けいりこ　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　本みりん　サラダ油　おつゆ麸　ﾀﾝﾅｰﾌｧｸﾙｰ	生姜　干しひじき　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　しらたき　干椎茸　ﾆﾗ　えのき　ねぎ
3	火			
4	水	わかさぎ　卵　粉ﾁｰｽﾞ　ﾂﾅ缶　かまぼこ　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　薄力粉　揚げ油　油　人参ロールパン	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　ﾌﾟﾙｰﾝ
5	木	卵　型抜きチーズ　普通牛乳　普通牛乳	精白米　ｶﾚｰの王子様　オリーブ油　片栗粉　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　黒砂糖粉　無塩バター	ブロッコリー　カリフラワー　人参　胡瓜　ねぎ
6	金	合挽肉　卵　豚ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　じゃがいも　片栗粉　油　片栗粉　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖粉　サラダ油	玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　ﾆﾗ
7	土	大豆　鶏ﾓﾓ肉　豚ﾛｰｽ　絹ごし豆腐	精白米　じゃがいも　みりん　三温糖　油　甘辛せんべい	干しひじき　人参　ニラ　玉葱　グリンピース　しらたき　とろろ昆布　バナナ
8	日			
9	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　ﾂﾅ缶　麸　ｽｷﾑﾐﾙｸ　味付けいりこ　豆乳	精白米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　オリーブ油　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	人参　長ねぎ　ﾆﾗ　生姜　にんにく　ｷｬﾍﾞﾂ　胡瓜　ﾄﾏﾄ　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　青切ﾐｶﾝ
10	火	ホキ　チキアギ－　油揚げ　みそ　卵　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　油　さつま芋　薄力粉　揚げ油	生姜　刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ﾆﾗ　小松菜
11	水	合挽肉　卵　大豆　お魚ふりかけ	精白米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉　緑豆春雨　片栗粉　プリン	玉葱　人参　もやし　胡瓜　ｺｰﾝ缶
12	木	鮭　みそ　しらす干し　ちくわ　みそ　きな粉　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　三温糖　オリーブ油　三温糖　もちこ　むぎ粉　黒砂糖粉	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　胡瓜　トマト　乾燥わかめ　しめじ　みつ葉
13	金	鶏ﾓﾓ肉　豚挽肉　絹ごし豆腐　みそ　普通牛乳　卵　普通牛乳	精白米　米粒麦　もちきび　本みりん　三温糖　薄力粉　サラダ油　黒ごま　油	レモン　南瓜　ねぎ
14	土	豚肩ﾛｰｽ　絹ごし豆腐	精白米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　片栗粉　炒り胡麻　三温糖	生姜　小松菜　人参　もやし　胡瓜　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　ﾌﾟﾙｰﾝ
15	日			
16	月	鶏挽肉　卵　ﾂﾅ缶　ちくわ　型抜きチーズ	精白米　本みりん　片栗粉　油　オリーブ油　片栗粉	生姜　小松菜　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ｾﾛﾘｰ　もずく　オレンジ　ﾄｳﾓﾛｺｼ
17	火	鶏ﾓﾓ肉　みそ　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　白炒りゴマ　油　炒り胡麻　じゃがいも　グラニュー糖　ﾘｯﾂｸﾗｯｶｰ	島にんじん　人参　ｺﾞﾎﾞｳ　ｶﾗｼ菜　玉葱　ねぎ
18	水	鯖　みそ　大豆　鶏ﾓﾓ肉　油揚げ　絹ごし豆腐　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん	生姜　ごぼう　こんにゃく　人参　干椎茸　さやいんげん　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　ﾌﾟﾙｰﾝ
19	木	ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ　卵　普通牛乳　豆乳	ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　ﾎｯﾄｹｰｷ粉	ﾚﾓﾝ汁　柿
20	金	ソーキ　かまぼこ　沖縄豆腐　ﾂﾅ缶　固形ﾖｰｸﾞﾙﾄ　鮭	沖縄そば　本みりん　三温糖　精白米　油	昆布(乾)　玉葱　花人参　ねぎ　胡瓜　ホウレン草　人参　ｶﾗｼ菜
21	土	鶏ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　豚肩ﾛｰｽ	精白米　本みりん　油	人参　干しひじき　ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　えのき　しめじ　バナナ
22	日			
23	月			
24	火	ｷﾝｸﾞ　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　ﾛｰｽﾊﾑ　絹ごし豆腐	精白米　もちきび　米粒麦　薄力粉　オリーブ油　パン粉(乾)　マカロニ　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　鉄ゼリー　ﾙｳﾞｧﾝ ｸﾗｼｶﾙ ｸﾗｯｶｰ	南瓜　胡瓜　ねぎ　しめじ
25	水	沖縄豆腐　卵　鶏挽肉　ﾂﾅ缶　みそ　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　油　油　おつゆ麸　焼き芋	人参　ニラ　ｶﾗｼ菜　ｷｬﾍﾞﾂ　もやし　しめじ　ねぎ
26	木	鶏ﾓﾓ肉　ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ　ベーコン	精白米　もちきび　米粒麦　油　油　和風ドレッシング　＜和干菓子類＞おこし	にんにく　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　コーン缶詰　白菜　玉葱　人参　玉葱　もやし　ねぎ　ｾﾛﾘｰ
27	金	鯖　豚ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　みそ　豆乳　普通牛乳	精白米　もちきび　米粒麦　本みりん　サラダ油　ライ麦・全粒粉　薄力粉　三温糖　油	生姜　ニンニク　切り干し大根　刻み昆布　人参　干椎茸　しらたき　ニラ　ﾍﾁﾏ
28	土	鶏ﾓﾓ肉　ﾂﾅ缶　絹ごし豆腐	精白米　本みりん　油　片栗粉　春雨　三温糖　＜和干菓子類＞おこし	生姜　みず菜　刻み海苔　胡瓜　人参　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
29	日			
30	月	豚挽肉　鶏挽肉　ﾂﾅ缶　シラス　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　豆乳	精白米　油　三温糖　おつゆ麸　ミニ食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	長ねぎ　生姜　にんにく　もやし　人参　小松菜　モーウィ　胡瓜　トマト　しめじ　ねぎ
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。