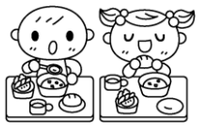
令和８年度

11月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

松島りすの森保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3	4	5	6	7
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー		牛乳・みかん	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん 魚の竜田揚げ はんぺんサラダ 豆腐とｺﾛｺﾛ野菜の清汁		雑穀ごはん だぶ ほうれん草とﾂﾅの和え物	もちきびごはん 魚のチーズピカタ 小松菜のオイスターソース炒め 中華風コーンスープ	麦ごはん 鶏のごま焼き かぼちゃとﾂﾅのサラダ ワンタンスープ	味噌ラーメン ヨーグルト
3時のおやつ	ココアホットケーキ 牛乳・いりこ		チャーハン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	514・535kcal		500・523kcal	474・514kcal	558・589kcal	480・503kcal
ひとくちメモ	**魚の竜田揚げ**・・・魚に醤油ベースの下味をつけて片栗粉で揚げたメニューです。名前の由来は奈良県の竜田川からきているのが一番有力な説だそうです。					
日にち	9	10	11	12	13	14
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん 魚のもみじ焼き 納豆和え けんちん汁	もちきびごはん がめ煮 かまぼこの清汁	麦ごはん 千草焼き 野菜のごま炒め かぼちゃのみそ汁	**★お誕生会★** さつまいもごはん 魚の磯辺揚げ ごま酢和え きのこのかき玉汁 いちごの水ようかん	雑穀ごはん ひじき入りつくね焼き オレンジサラダ クリームコーンスープ	あんかけうどん バナナ
3時のおやつ	ひじきのｺﾛｺﾛ揚げ 牛乳・いりこ	フルーツサンド 豆乳・いりこ	レーズンクッキー 牛乳・いりこ	きのこ型蒸しパン 牛乳・いりこ	おからマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	553・578kcal	472・473kcal	490・512kcal	596・648kcal	555・581kcal	444・475kcal
ひとくちメモ	**フルーツサンド**・・・バターや生クリームとフルーツを食パンにサンドしたもので日本発祥の食べ物です。給食では食べやすいようにロールパンにサンドしたものを提供します。					
日にち	16	17	18	19	20	21
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 魚のみそ煮 れんこんの甘辛炒め もずく汁	麦ごはん 豚肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ炒め ブロッコリーのごま酢和え ポテトミルクスープ	雑穀ごはん 大豆のシチュー 切干大根の和え物	もちきびごはん 魚の治部煮 人参とﾋﾟｰﾏﾝのおかか炒め さつま芋とれんこんの豆乳ｽｰﾌﾟ	麦ごはん タンドリーチキン はくさいのサラダ ミネストローネスープ	きのこトマトスパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	甘食 牛乳・いりこ	スキムココアケーキ 豆乳・いりこ	かぼちゃ羹・せんべい 牛乳・いりこ	米粉蒸しパン 牛乳・いりこ	さつま芋のパウンドケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	531・553kcal	521・537kcal	507・535kcal	526・579kcal	530・552kcal	491・519kcal
ひとくちメモ	**はくさいのサラダ**・・・いつもサラダはキャベツを使うことが多いですが、今回は旬の白菜を使っています。旬の白菜は甘味が強くておいしいです。					
日にち	23	24	25	26	27	28
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・みかん	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ	雑穀ごはん 厚揚げとチンゲン菜の炒め煮 切干大根のみそ汁	もちきびごはん 魚の天火焼き レタス 大豆のカレースープ	食パン ポトフ カリフラワーのサラダ	肉うどん バナナ
3時のおやつ		ヨーグルト・みかん 豆乳・いりこ	ピザ万十 牛乳・いりこ	黒糖豆乳ｾﾞﾘｰ・クラッカー 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		551・577kcal	519・548kcal	526・567kcal	529・549kcal	459・498kcal
ひとくちメモ	**厚揚げとチンゲン菜の炒め煮**・・・チンゲン菜の旬は10～１２月と３月～５月の２回あります。冬のチンゲン菜は茎が肉厚で甘みがあるのが特徴です。厚揚げは骨の成長に欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。					
日にち	30					
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー					
昼食	麦ごはん 魚のすり身のハンバーグ 切干大根と油揚げの卵とじ 白菜のみそ汁					
3時のおやつ	フレンチ豆腐 牛乳・いりこ					
摂取カロリー	495・508kcal					
ひとくちメモ	**フレンチ豆腐**・・・１１月からの新メニューです。高野豆腐で作るメニューです。牛乳と卵をしっかりとしみ込ませることでとても柔らかく子どもにも食べやすく仕上げました。					

～福岡の郷土料理～

福岡の郷土料理として「がめ煮」、「だぶ」、「おきゅうと」があります。
がめ煮とだぶは給食に出ます。地域の味をぜひ味わってください。

がめ煮

筑前煮とも呼ばれている料理です。
博多の代表的な家庭料理であり、
お正月やお祝い事、博多祇園山笠
などの行事に欠かせないそうです。

だぶ

福岡や宗像地方でお祝い事や法事の際に
食べられてきた行事食です。
鶏肉や根菜類を小さく切ったものが
入っていますが仏事の際は鶏肉は外すそうです。