11がつ 献立表

令和8年度　宮崎保育園

日	曜	昼　　食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
2	月	カツカレー 豆腐のサラダ コンソメスープ みかん	ミルク 黒糖みるくせんべい	・ぶた肉・鶏卵 ・木綿豆腐 ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・砂糖・いりごま・ごま油 ・黒糖みるく ・米ぬか油	・たまねぎ・にんじん・グリンピース ・りんご・にんにく・みずな・トマト ・きゅうり・キャベツ・だいこん ・えのきたけ・コーン缶・みかん
4	水	れんこん入りつくね　蒸し野菜 ポパイサラダ みそ汁　のり　バナナ	ミルク ぱりんこのり塩 ロアンヌ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・麦みそ ・脱脂粉乳 ・油揚げ	・片栗粉・ごま油・砂糖 ・さつまいも・マヨネーズ ・ぱりんこ・さといも ・ロアンヌ	・れんこん・しょうが・深ねぎ ・かぼちゃ・ほうれんそう・きゅうり ・だいこん・キャベツ・たまねぎ ・わかめ・のり・バナナ
5	木	鮭の塩焼き　きゃべつのおかか和え 豚肉となすの味噌炒め かき卵汁　柿	ミルク きなこトースト	・さけ・削り節 ・ぶた肉・生揚げ ・麦みそ・鶏卵 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・さらめ ・食パン・無塩バター ・砂糖 ・片栗粉	・キャベツ・だいこん・なす ・たまねぎ・ピーマン ・ほうれんそう・こねぎ ・かき
6	金	ゆで豚の和風たれかけ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 みかん	ミルク さつま芋クッキー	・ぶた肉・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・砂糖・いりごま・じゃがいも ・米ぬか油・片栗粉 ・さつまいも・無塩バター ・ホットケーキMix ・くろごま	・深ねぎ・しょうが・レタス ・きゅうり・もやし ・赤ピーマン・たまねぎ ・グリンピース・キャベツ・なす ・かぼちゃ・こねぎ・みかん
7	土	鮭のムニエルタルタルソースかけ 粉吹き芋 ひじきサラダ 雷汁　りんご	ミルク ちょぼちょぼ	・さけ・鶏卵 ・木綿豆腐・生揚げ ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・マヨネーズ ・じゃがいも・米ぬか油 ・ごま油 ・ちょぼちょぼ ・砂糖	・たまねぎ・ひじき・キャベツ ・もやし・にんじん ・だいこん・ごぼう ・乾しいたけ・こねぎ・りんご
9	月	鶏肉のおろし煮　焼きかぼちゃ キャベツのおかかサラダ みそ汁　バナナ	ミルク レモンケーキ	・鶏肉・牛乳 ・シーチキン缶 ・削り節・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・薄力粉・砂糖 ・じゃがいも・無塩バター ・米ぬか油	・だいこん・かぼちゃ・キャベツ ・コーン缶・ほうれんそう ・もやし・のり・バナナ ・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ
10	火	魚のサクサク揚げ　添え野菜 いり豆腐 みそ汁　ひじき納豆 バナナ	ミルク おにぎりせんべい塩味	・さわら・木綿豆腐 ・油揚げ・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・薄力粉・片栗粉 ・砂糖 ・おにぎりせんべい ・米ぬか油	・キャベツ・だいこん・にんじん ・たまねぎ・乾しいたけ・かぼちゃ ・こまつな・こねぎ・ひじき ・バナナ
11	水	豚プルコギ かぼちゃサラダ みそ汁 みかん	ミルク ハッピーターン フレンチパピロ	・ぶた肉・油揚げ ・麦みそ・脱脂粉乳	・ごま油・砂糖・はるさめ ・いりごま・米ぬか油 ・マヨネーズ ・フレンチパピロ ・ハッピーターン	・にんにく・りんご・たまねぎ ・もやし・赤ピーマン ・キャベツ・かぼちゃ・にんじん ・きゅうり・だいこん・えのきたけ ・こねぎ・みかん
12	木	魚のごま味噌焼き　塩昆布和え 高野豆腐の卵とじ 根菜汁　柿	ミルク スイートポテト	・さば・麦みそ ・鶏卵・脱脂粉乳 ・牛乳 ・高野豆腐	・砂糖・いりごま・米ぬか油 ・じゃがいも・さつまいも ・無塩バター	・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・グリンピース・ごぼう ・だいこん・こねぎ・かき
13	金	チキンごぼう さつま芋サラダ みそ汁　りんご	ミルク バナナドーナツ	・鶏肉・ロースハム ・木綿豆腐・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・片栗粉・米ぬか油・砂糖 ・さつまいも・マヨネーズ ・ホットケーキMix	・ごぼう・にんじん・たまねぎ ・みずな・きゅうり ・もやし・キャベツ ・りんご・バナナ
14	土	魚のオーロラソース焼き ベイクドポテト しょうゆフレンチサラダ みそ汁　みかん	ミルク 味しらべ しるこサンド	・かれい ・ロースハム・木綿豆腐 ・麦みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ ・マヨネーズ・砂糖 ・じゃがいも・有塩バター ・米ぬか油・味しらべ ・しるこサンド	・キャベツ・だいこん・ほうれんそう ・もやし・たまねぎ ・こねぎ・みかん
16	月	メンチカツ　添え野菜 大豆の五目煮 みそ汁　バナナ	ミルク カール	・ぶたひき肉・鶏卵 ・牛乳・大豆 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・パン粉・薄力粉 ・砂糖・ざらめ・カール ・米ぬか油	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・乾しいたけ ・グリンピース・かぼちゃ・こまつな ・わかめ・バナナ
17	火	魚のクリームコーン焼き さつま芋の甘煮 大根のごまサラダ ジュリアンスープ　みかん	ミルク なめらかプリン	・しいら・粉チーズ ・ロースハム ・鶏卵・牛乳 ・脱脂粉乳	・薄力粉・マヨネーズ ・さつまいも・ざらめ ・いりごま・砂糖	・コーンクリーム缶・だいこん ・レタス・ほうれんそう・キャベツ ・にんじん・えのきたけ・みかん
18	水	誕生会　さつまいもごはん 魚のもみじ焼き ブロッコリーのおかかあえ きのこキッシュ　さつま汁 ももゼリー	ミルク ジャムサンド	・さけ・削り節 ・ベーコン・鶏卵 ・ピザ用チーズ ・鶏肉・油揚げ ・麦みそ ・脱脂粉乳	・さつまいも・薄力粉 ・マヨネーズ・米ぬか油 ・ももゼリー ・食パン	・にんじん・ブロッコリー ・ほうれんそう・たまねぎ ・赤ピーマン・エリンギ・しめじ ・だいこん・ごぼう・こねぎ ・板こんにゃく ・しょうが
19	木	麺の日 きつねうどん ごまじゃこサラダ みかん	ミルク チーズまんじゅう	・鶏肉・油揚げ・鶏卵 ・しらす干し・脱脂粉乳 ・クリームチーズ	・砂糖・うどん・いりごま ・薄力粉・無塩バター	・乾しいたけ・ほうれんそう・こねぎ ・キャベツ・きゅうり・だいこん ・にんじん・みかん
20	金	魚のみりん焼き　大根の甘酢漬け チンゲン菜の卵とじ　みそ汁 水菜納豆　柿	ミルク きなこ餅せんべい 黒棒	・さけ・鶏卵 ・木綿豆腐・麦みそ ・納豆 ・脱脂粉乳	・砂糖・米ぬか油 ・きなこ餅せんべい・黒棒	・しょうが・だいこん・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・えのきたけ・こねぎ・みずな・かき
21	土	午前保育　ビビンバ丼 中華スープ 梨ランスゼリー		・ぶたひき肉・麦みそ ・鶏卵	・ごま油・砂糖・米ぬか油 ・じゃがいも ・ゼリー	・しょうが・もやし ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・たまねぎ・コーン缶 ・しめじ
24	火	すりみの五目揚げ きゃべつのごま酢あえ 豚肉とごぼうの煮物　みそ汁 バナナ	ミルク まがりせんべい	・白身魚のすり身 ・木綿豆腐・ぶた肉 ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・片栗粉・米ぬか油 ・砂糖・まがりせんべい ・いりごま	・しょうが・乾ひじき・たまねぎ ・ごぼう・コーン缶 ・キャベツ・だいこん・にんじん ・糸こんにゃく・かぼちゃ・こまつな ・こねぎ・バナナ
25	水	ぶり大根 コールスローサラダ みそ汁　ごま納豆　みかん	ひじきおにぎり	・ぶり・ロースハム ・油揚げ・麦みそ ・納豆	・砂糖・マヨネーズ ・じゃがいも・いりごま ・米ぬか油	・だいこん・にんじん・キャベツ ・みずな・コーン缶・たまねぎ ・わかめ・みかん・乾ひじき
26	木	ハンバーグ 野菜ソテー シャキシャキサラダ コンソメスープ　バナナ	フルーツヨーグルト	・牛・豚合挽き肉・鶏卵 ・牛乳 ・シーチキン缶 ・脱脂粉乳	・米ぬか油・パン粉 ・ケチャップ・砂糖	・たまねぎ・にんじん・グリンピース ・コーン缶・わかめ ・もやし・キャベツ ・みずな・かぼちゃ・こまつな ・えのきたけ・バナナ・白桃缶
27	金	魚の塩こうじ焼き　ほうれん草のお浸し 大根のけんちん煮 みそ汁 みかん	ミルク マーマレードパウンドケーキ	・さけ・削り節 ・生揚げ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳・鶏卵	・砂糖・米ぬか油 ・薄力粉・無塩バター ・ざらめ	・ほうれんそう・キャベツ・ひじき ・だいこん・にんじん・板こんにゃく ・かぼちゃ・もやし ・こねぎ・みかん
28	土	鶏肉の茶パン粉焼き　ふかし芋 ほうれん草のベーコンソテー みそ汁　りんご	ミルク おさつスナック	・鶏肉・ベーコン ・油揚げ・麦みそ ・脱脂粉乳	・薄力粉・パン粉 ・米ぬか油・じゃがいも ・おさつスナック ・さつまいも	・しょうが・ほうれんそう・キャベツ ・たまねぎ・しめじ・なす ・わかめ・りんご
30	月	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ みかん	ミルク 大学芋	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・赤みそ・脱脂粉乳	・ケチャップ・砂糖 ・ごま油・片栗粉・いりごま ・さつまいも・米ぬか油 ・三温糖・くろごま	・しょうが・にんにく・にら ・もやし・きゅうり ・にんじん・キャベツ・たまねぎ ・だいこん・コーン缶 ・しめじ・みかん