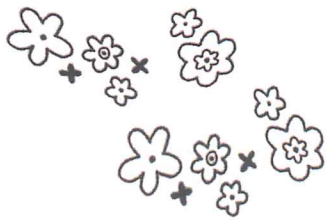
様式F106

おきなわ地球こども園(一般)

2026年11月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
昼食	麦ごはん みそ汁（ｺﾏﾂﾅ,麸） 松風焼き 人参しりしり オレンジ		麦ごはん みそ汁（白菜,油揚げ） 豚肉のしょうが焼 コールスローサラダ プルーン	麦ごはん みそ汁（大根,わかめ） 鮭のゴマ味噌焼き 冬瓜の煮物 りんご	ロールパン クリームシチュー 切り干し大根サラダ バナナ	
午後	酪農牛乳 もちもちドーナツ		酪農牛乳 黒棒	酪農牛乳 ジャムパン	ほうじ茶 納豆みそおにぎり	
	9	10	11	12	13	14
昼食	麦ごはん みそ汁（ｶﾗｼﾅ,じゃが芋） 鶏のからあげ デークニーイリチー オレンジ	タコライス なめこ汁 ポテトサラダ パイン缶		麦ごはん もずく丼 みそ汁（厚揚げ,ねぎ） 小松菜とコーンのゴマ和え りんご	スパゲティーミートソース コーンスープ さつまいもの甘辛煮 バナナ	麦ごはん チキンカレー
午後	酪農牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	酪農牛乳 あげパン（ココア）	野菜ジュースA&C ヨーグルトケーキ	酪農牛乳 人参クッキー	酪農牛乳 じゃこトースト	酪農牛乳 かりんとう
	16	17	18	19	20	21
昼食	麦ごはん みそ汁（ｶﾗｼﾅ,麸） 厚揚げのそぼろ煮 キャベツサラダ ベビーチーズ	麦ごはん みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ,油揚げ） さばのおろし煮 れんこんのゴママヨサラダ りんご	麦ごはん 八宝菜 みそ汁（厚揚げ,大根） かぼちゃの含煮 バナナ	麦ごはん すまし汁（ﾎｳﾚﾝｿｳ,大根） ハンバーグ クーブイリチー オレンジ	麦ごはん カレーライス（根菜） フルーツサラダ	焼きそば
午後	酪農牛乳 大学芋	酪農牛乳 黒糖くずもち	酪農牛乳 パン（きな粉クリーム）	酪農牛乳 ちんすこう	酪農牛乳 シナモントースト	酪農牛乳 はちゃぐみ
	23	24	25	26	27	28
昼食		芋ごはん すまし汁（ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ,ｼﾒｼﾞ） まぐろカツ きゅうりともやしの和え物 オレンジ		麦ごはん みそ汁（ｷｬﾍﾞﾂ,わかめ） チキンママレード煮 切り干し大根炒め パイン缶	沖縄そば（野菜） 煮豆 バナナ	
午後		酪農牛乳 マシュマロフレーク	酪農牛乳 お誕生日ケーキ 	酪農牛乳 あんぱん	酪農牛乳 レーズンクッキー	
	30					
昼食	麦ごはん 挽きわり納豆 チムシンジ タマナーチャンプルー バナナ					
午後	酪農牛乳 サーターアンダギー					



私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、元気いっぱい外遊びを楽しめるここちよい季節となりました。
運動量も増え、食欲も増してくるときです。 旬の食材をたくさんとって、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。



＊ふたば組、つぼみ組→りんごはバナナへ変更 / かりんとうははちゃぐみへ変更となります