

１１月メニュー



2026年度　石川三育保園　献立表

		１歳児朝のおやつ	献　立	材　料	おやつ
2	月	クッキー	豆腐ステーキ　サラダ スープ　フルーツ	金芽米　豆腐　玉葱　豆腐　小松菜　わかめ　玉ねぎ 椎茸　レタス　サニーレタス　きゅうり　コーン　フルーツ	スナックmix
3	火	＊＊＊	＊　＊　＊	文化の日	＊　＊　＊
4	水	ビスケット	ジャムパン　フルーツ 豆乳ココア　ポテトサラダ	胚芽パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　マカロニ キュウリ　ブロッコリー　ココア　豆乳　フルーツ	塩昆布おにぎり
5	木	レーズン	焼きそば 野菜スープ サラダ　フルーツ	焼きそば　もやし　玉ねぎ　人参　キャベツ　ピーマン 卵　レタス　わかめ　ネギ　豆腐　フルーツ　※リンケツ	シリアル&ヨーグルト
6	金	クラッカー	グラタン　サラダ 野菜スープ　フルーツ	金芽米　人参　玉葱　ピーマン　マカロニ　※タンパッキー ジャガイモ　チーズ　キュウリ　レタス　バジル　フルーツ	おからドーナツ
9	月	おせんべい	三色ご飯 お吸い物　フルーツ	ブレンド米　もちきび　人参　オクラ　コーン　卵 わかめ　麸　青ネギ　※大豆バーガー　フルーツ	ココアケーキ
10	火	クッキー	切干大根の煮物　フルーツ みそ汁　サラダ	金芽米　昆布　人参　こんにゃく　※グルテン　千切り大根 玉葱　青ネギ　キャベツ　ほうれん草　フルーツ	黒糖蒸しカステラ
11	水	ビスケット	ジャムサンド　バナナ マカロニサラダ　シチュー	全粒粉パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　しめじ グルテン　ブロッコリー　マッシュルーム　フルーツ	若菜おにぎり
12	木	くだもの	銭麸のフライ お汁　サラダ　フルーツ	ブレンド米　もちキビ　玉葱　人参　※銭麸　フルーツ パン粉　卵　サニーレタス　キュウリ　大根　青ネギ	きな粉クッキー
13	金	クラッカー	野菜沖縄そば サラダ　フルーツ	沖縄そば　キャベツ　人参　玉葱　卵　もやし ※タンパツキー　青ネギ　しょうが　にんにく　フルーツ	干し芋&おせんべい
16	月	クッキー	炊き込みご飯　ソーメン汁 サラダ　フルーツ　リンケツ	金芽米　人参　玉葱　しめじ　アーサ　青ネギ　※リンケツ 油揚げ　豆腐　椎茸　ひじき　トマト　きゅうり　レタス	サーターアンダギー
17	火	くだもの	豆腐ステーキ　サラダ スープ　フルーツ	金芽米　豆腐　玉葱　豆腐　小松菜　わかめ　玉ねぎ 椎茸　レタス　サニーレタス　きゅうり　コーン　フルーツ	マシュマロサンド
18	水	ビスケット	ジャムパン　フルーツ 豆乳ココア　ポテトサラダ	胚芽パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　マカロニ アボガド　キュウリ　ブロッコリー　ココア　豆乳　フルーツ	炊込みご飯にぎり
19	木	くだもの	ハヤシライス サラダ　フルーツ	押し麦　もちきび　ブレンド米　じゃがいも　人参　玉葱 しめじ　レタス　トマト　きゅうり　ニンニク	お楽しみケーキ
20	金	クラッカー	きつねうどん　野菜天ぷら サラダ　フルーツ	うどん　ほうれんそう　もやし　きゅうり　油揚げ 人参　玉ねぎ　コーン　あおさ　ジャガイモ　青ネギ	シリアル&豆乳
23	月	＊＊＊	＊　＊　＊	勤労感謝の日	＊　＊　＊
24	火	かりんとう	大豆バーガーのハンバーグ サラダ　スープ　フルーツ	金芽米　※大豆バーガー　玉ねぎ　人参　ピーマン サニーレタス　キュウリ　コーン　キャベツ　バジル	ふかし芋
25	水	ビスケット	ジャムサンド　バナナ サラダ　コーンスープ	全粒粉パン　じゃがいも　人参　玉葱　コーン　しめじ　白菜 グルテン　ブロッコリー　マッシュルーム　豆乳　バナナ	海苔巻き
26	木	くだもの	ケチャップライス　野菜サラダ スープ　フルーツ	ブレンド米　もち麦　もちキビ　玉ねぎ　人参　ピーマン 卵　ケチャップ　アオサ　ネギ　※タンパッキー　フルーツ	ポテトフライ
27	金	クラッカー	＊　＊　＊	クリスマス会リハーサル・お弁当日	菓子パン
30	月	ビスケット	タコライス　フルーツ サラダ　野菜スープ	金芽米　人参　玉葱　※乾燥バーガー　ブロッコリースプラウト チーズ　キュウリ　レタス　バジル　トマト　フルーツ	チーズ蒸しパン

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承くださいm(_ _)m

※印は、大豆たんぱくや小麦たんぱくを使用した食品です。

１１月8日は「いい歯の日」です。

まいにち おいしく ごはんを 食べるために、じょうぶな 歯をつくりましょう！
歯を強くしてくれる「カルシウム」は、とうふや納豆などの「大豆製品」、小松菜などの「緑の野菜」、そして「ごま」に たくさん入っています。
また、しっかり「よく噛むこと」も、歯やあごを強くするために とても大切です。
お家でも「もぐもぐ、よく噛んでるかな？」と、ぜひ声をかけてあげてくださいね

