



11月のよていこんだて

2026年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
2 16 30 月	昼食	さつまいもごはん すき焼き風煮 玉ねぎとほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、黒ごま 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、ほうれん草	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ココアちんすこう 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ココア
17 火	昼食	ごはん 魚のみそ煮 もやしときゅうりの酢の物 大根のすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖	魚、みそ わかめ、かにかま	しょうが もやし、きゅうり 大根、人参、えのき	しょうゆ、みりん、酒 酢、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖、油	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ、トマト缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう、酒
4 18 水	昼食	パン 鶏肉と野菜のトマト煮 豆乳スープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	鶏肉 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶 白菜、人参、玉ねぎ くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅おかかおにぎり 牛乳	米	かつお節 牛乳	梅干し	しょうゆ、みりん
5 19 木	昼食	ごはん 魚の塩焼き 青菜のポン酢和え 豆腐のみそ汁	米 砂糖	魚 しらす 豆腐、みそ	ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	塩、酒 ポン酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
6 20 金	昼食	チキンカレーライス ツナサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、バナナ、りんご、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	カレールー、カレー粉、ソース、酒 しょうゆ、酢、塩こしょう
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス	卵、牛乳 牛乳		ベーキングパウダー、ケーキシロップ
7 21 土	昼食	豚肉の甘辛丼 具だくさんのみそ汁	米、砂糖、油	豚肉 厚揚げ、みそ	玉ねぎ 白菜、人参、ごぼう	しょうゆ、みりん、酒 だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
9 月	昼食	きつねうどん 豚肉と野菜のソテー	うどん 油	いなりあげ 豚肉	青ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン	花かつお、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶、桃缶、バナナ	
10 24 火	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉 砂糖、油 じゃがいも	鶏肉 ひじき、大豆水煮、油揚げ わかめ、みそ	人参、いんげん 玉ねぎ	酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	黒糖サターアンダギー 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	卵 牛乳		ベーキングパウダー
11 25 水	昼食	パン 豆腐ハンバーグ もやしのナムル たまごのスープ	食パン、ジャム 砂糖、片栗粉、油 ごま油、砂糖 油	豆腐、鶏ミンチ、ひじき 卵	玉ねぎ、人参 もやし、人参、ほうれん草 玉ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、マーガリン	卵、牛乳 牛乳		
13 27 金	昼食	ごはん 魚のおろし煮 ブロッコリーのおかか和え 春雨スープ	米 てんぷら粉、油 砂糖 春雨、油	魚 かつお節	大根、青ねぎ ブロッコリー、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、えのき	だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ シャンタン
	午後おやつ	もちもちパン 牛乳	ホットケーキミックス、白玉粉	粉チーズ、チーズ、牛乳 牛乳		
14 28 土	昼食	焼きそば 中華スープ	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり わかめ	キャベツ、人参、ピーマン もやし	ソース、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

* 毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・5日(木)、10日(火)、17日(火)

* 11/12(木)お誕生会 メニュー:ナポリタン、鶏肉の香草焼き、大根サラダ、根菜のスープ、くだもの (おやつ)アップルパイ、牛乳

* 11/25(水)収穫感謝祭(礼拝)

* 11/26(木)大なベクッキング <メニュー>ゆかりごはん、豚汁、くだもの (おやつ)コーンフレーク、牛乳

