

11月献立表



令和8年10月30日

★カミカミメニュー　✿松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
1	日					
2	月	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			豚ごぼうのしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、チンゲン菜、糸こんにゃく、生姜、醤油、みりん、鰹節、片栗粉	お茶	
			ツナサラダ	キャベツ、人参、コーン、シーチキン、パセリ、マヨドレ、塩		
		えび	✿しじみ汁	しじみ、細ねぎ、味噌、煮干し	★りぼん	小麦粉、砂糖、ごま
		せんべい	りんご	りんご	かりんとう	油
3	火		文化の日			
4	水	牛乳	お弁当の日		牛乳	ホットケーキミックス
		ハッピー			お茶	りんご、マーガリン
		ターン			りんごケーキ	牛乳、生クリーム、砂糖
5	木	牛乳	ビビンバ丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、にんにく、味噌、みりん、ごま油	牛乳	
			蓮根サラダ	蓮根、きゅうり、人参、チンゲン菜、かにかま、醤油、砂糖、酢、ごま	お茶	中華麺、玉ねぎ、人参
			卵と春雨のスープ	卵、春雨、玉ねぎ、椎茸、にら、醤油、中華味、鶏ガラ		天かす、ソース、中華味
		ごま	バナナ	バナナ	焼きそば	ピーマン、ごま油
		スティック				
6	金	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			つくねの味噌照り焼き	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、味噌、砂糖、みりん、塩、片栗粉	お茶	
			きのこの磯香和え	しめじ、ブナピー、えのき、人参、キャベツ、小松菜、味付けのり、醤油、ごま油		ホットケーキミックス
			わかめのすまし汁	玉ねぎ、わかめ、花麩、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	アメリカン	魚肉ソーセージ、油
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ドッグ	ケチャップ、牛乳
7	土	牛乳	ナポリタンスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油	お茶	
			コールスローサラダ	キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ		
		せんべい	バナナ	バナナ	おにぎり	米、ゆかり
8	日					
9	月	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	牛乳	
			コーンフレークチキン	鶏肉、コーンフレーク、小麦粉、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩	お茶	
			小松菜のソテー	小松菜、人参、エリンギ、中華味、醤油、ごま油		
		大豆	ミネストローネ	玉ねぎ、人参、じゃが芋、マカロニ、トマト、パセリ、ケチャップ、砂糖、コンソメ、鶏ガラ	さつま芋	米、さつま芋、ごま
		スナック	パイナップル	パイナップル	おにぎり	醤油、塩
10	火	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さけのもみじ焼き	さけ、人参、パプリカ、味噌、みりん、マヨドレ、塩	お茶	
			★ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、砂糖、酢、ごま		米粉、片栗粉、豆腐
			なめこのすまし汁	なめこ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、醤油、塩、鰹節	★米粉	ベーキングパウダー
		クラッカー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ドーナツ	砂糖、塩、油
11	水	牛乳	ジャージャー麺	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、椎茸、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、片栗粉	牛乳	
			ひじきサラダ	ひじき、大根、人参、きゅうり、かにかま、醤油、砂糖、マヨドレ		お好み焼きの粉、にら
		ミレー	焼きチーズポテト	じゃが芋、パセリ、チーズ、マーガリン、塩		もやし、人参、天かす
		ビスケット	バナナ	バナナ	お好み焼き	青のり、ソース
12	木	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さわらのフライ	さわら、小麦粉、パン粉、塩、中濃ソース、ケチャップ、油	お茶	
			納豆和え	納豆、キャベツ、人参、もやし、醤油		
		人参	豚汁	豚肉、大根、玉ねぎ、人参、ごぼう、さつま芋、細ねぎ、味噌、煮干し	ミルク	食パン、牛乳、砂糖
		チップス	オレンジ	オレンジ	トースト	バニラエッセンス
13	金	牛乳	カレーライス	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、カレールウ	牛乳	
			根菜サラダ	蓮根、人参、ごぼう、大根、豆苗、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ	お茶	ホットケーキミックス
			高野豆腐煮	高野豆腐、醤油、砂糖、みりん、鰹節	✿柿の	柿、砂糖、牛乳
		ビスコ	みかん	みかん	ケーキ	マーガリン
14	土	牛乳	肉味噌丼	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、にら、味噌、みりん、中華味、ごま油	お茶	
		ハッピー	豆腐のスープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味		
		ターン	バナナ	バナナ	ラスク	
15	日					

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	月	牛乳	黒糖パン	黒糖パン	牛乳	
			チキンナゲット	鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、醤油、コンソメ、片栗粉、油、ケチャップ	お茶	
			切干大根サラダ	切干大根、人参、きゅうり、シーチキン、酢、醤油、砂糖、ごま、マヨドレ		
		うの花	豆乳カレースープ	さつま芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、豆乳、カレー粉、コンソメ、鶏ガラ	天かす	米、天かす、青のり
		クッキー	キウイフルーツ	キウイフルーツ	おにぎり	ごま、醤油、みりん
17	火	牛乳	里芋ごはん	米、里芋、塩昆布、醤油、みりん、塩	牛乳	
			豚肉のオイスター炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、オイスターソース、ごま油	お茶	
			キャベツのゆかり和え	キャベツ、人参、もやし、豆苗、ゆかり、醤油		
			長ねぎのスープ	長ねぎ、厚揚げ、しめじ、醤油、中華味、鶏ガラ	★野菜	ごぼう、人参、さつま芋
		クラッカー	パイナップル	パイナップル	チップス	塩、砂糖、油
18	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			さばのおかか煮	さば、生姜、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
			白菜のさっぱり漬け	白菜、人参、浅漬けの素、ごま		
			かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し	ココア	食パン、ココア、砂糖
		ふかし芋	りんご	りんご	ラスク	マーガリン
19	木	牛乳	けんちんうどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま	牛乳	
			★さつま芋の天ぷら	さつま芋、天ぷら粉、油、塩	お茶	
		動物	春菊のなめたけ和え	春菊、キャベツ、人参、なめたけ、ごま、醤油	パイン	ホットケーキミックス
		ビスケット	バナナ	バナナ	蒸しパン	パイン缶、牛乳、油
20	金	牛乳	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	牛乳	♪
		ビスコ			お茶	
21	土	牛乳	豚丼	米、豚肉、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、みりん、鰹節、ごま油	お茶	
			豆腐スープ	豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油、中華味	クラッカー	
		せんべい	オレンジ	オレンジ	サンド	クラッカー、苺ジャム
22	日					
23	月		勤労感謝の日			
24	火	牛乳	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、コーン、細ねぎ、赤味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油	牛乳	
			★揚げ餃子	餃子、油	お茶	
			ブロッコリーの香味炒め	ブロッコリー、人参、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油	お麩	
		クラッカー	バナナ	バナナ	ラスク	麩、マーガリン、砂糖
25	水	牛乳	ごはん	米	牛乳	
			鶏肉の照り焼き	鶏肉、醤油、みりん	お茶	
			マカロニサラダ	マカロニ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ、塩		
		畑の	麩の味噌汁	花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、味噌、煮干し	ジャム	
		スナック	みかん	みかん	サンド	食パン、苺ジャム
26	木	牛乳	✿津田かぶごはん	米、津田かぶ、塩	牛乳	
			はまちの竜田揚げ	はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油	お茶	
			白和え	豆腐、白菜、人参、ほうれん草、糸こんにゃく、薄揚げ、醤油、砂糖、白味噌、ごま		ビーフン、玉ねぎ、人参
			じゃが芋の味噌汁	じゃが芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し		ピーマン、中華味
		バナナ	キウイフルーツ	キウイフルーツ	ビーフン	お好みソース、ごま油
27	金	牛乳	クリームスパゲティー	スパゲティー、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、牛乳、シチュールウ、油、塩	牛乳	
			大根サラダ	大根、人参、小松菜、シーチキン、酢、醤油、砂糖	お茶	
		じゃが芋	さつま芋のマーマレード煮	さつま芋、マーマレードジャム、醤油、砂糖	★焼き	
		チップス	バナナ	バナナ	おにぎり	米、味噌、みりん、ごま
28	土	牛乳	鶏ごぼうおにぎり	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節	お茶	
		ハッピー	厚揚げの味噌汁	厚揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節		
		ターン	オレンジ	オレンジ	ポン菓子	
29	日					
30	月	牛乳	ロールパン	ロールパン	牛乳	
			鶏肉のピザ焼き	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩	お茶	
			花野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、人参、青じそドレッシング		
		薄焼き	コンソメスープ	玉ねぎ、じゃが芋、人参、コーン、醤油、コンソメ	さけ	米、さけフレーク
		せんべい	りんご	りんご	雑炊	醤油、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳　3歳未満児／午前・午後　3歳以上児／午前のみ



