2026年　11月　献立表

日付		献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
9 30	月	鰆の幽庵焼き さつまいもと大豆のごまがらめ 和風サラダ わかめのみそ汁	鰆、しょうゆ、酒、みりん、ゆず果汁 さつま芋、大豆、ごま、上白糖、しょうゆ、みりん 大根、きゅうり、パプリカ、コーン、酢、しょうゆ、上白糖、ごま油 わかめ、油揚げ、えのき、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆マーマレードケーキ 卵、薄力粉、バター、ヨーグルト、上白糖、マーマレード、牛乳、ベーキングパウダー
10 24	火	鶏肉の旨ダレ焼き 白菜の煮浸し きゅうりとしらすの酢の物 にらたまスープ	鶏肉、しょうゆ、酒、みりん、上白糖、しょうが、にんにく、ごま油 白菜、人参、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖、酒 きゅうり、わかめ、しらす、上白糖、酢 にら、卵、鶏がらだし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆スイートポテト さつま芋、バター、上白糖、卵
11 25	水	豚肉のプルコギ かぼちゃと厚揚げの煮物 キャベツとひじきのコールスロー チンゲン菜のスープ	豚肉、玉ねぎ、にら、にんにく、上白糖、しょうゆ、ごま油 かぼちゃ、厚揚げ、だし、上白糖、みりん、しょうゆ キャベツ、ひじき、コーン、マヨネーズ、酢、上白糖 チンゲン菜、玉ねぎ、しめじ、鶏がらだし	ごはん	りんご	牛乳 ☆もちもちドーナツ 薄力粉、ベーキングパウダー、豆腐、上白糖、サラダ油、グラニュー糖
12 26	木	黒鯛のもみじ焼き じゃが芋のきんぴら ブロッコリーの和え物 小松菜のみそ汁	黒鯛、人参、マヨネーズ、みそ、みりん、酒 じゃが芋、人参、ピーマン、上白糖、しょうゆ、みりん ブロッコリー、パプリカ、コーン、しょうゆ、上白糖 小松菜、玉ねぎ、厚揚げ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆きな粉サンド 食パン、きな粉、クリーム
17	火	鯖のしょうが焼き 里芋のそぼろ煮	鯖、しょうが、みりん、上白糖、しょうゆ、酒 里芋、豚ひき肉、しょうゆ、上白糖、みりん、だし、片栗粉	ごはん	柿	牛乳
27	金	ひじきの中華サラダ 豆腐と玉ねぎのみそ汁	ひじき、人参、きゅうり、もやし、ごま、しょうゆ、上白糖、ごま油、酢 豆腐、玉ねぎ、油揚げ、みそ、だし			☆コーンフレーククッキー 薄力粉、上白糖、コーンフレーク、バター
14 28	土	ジャージャー麺 わかめスープ	中華麺、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、しょうが、赤みそ、上白糖、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉 しめじ、えのき、わかめ、鶏がらだし	中華麺	フルーツ	牛乳 ミレービスケット
2 16	月	鶏肉のねぎ焼き キャベツのソテー 大根サラダ わかたまスープ	鶏肉、白ねぎ、食塩、酒 キャベツ、しめじ、コーン、バター、しょうゆ 大根、人参、きゅうり、マヨネーズ、しょうゆ、ごま わかめ、卵、鶏がらだし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆シュガートースト 食パン、バター、グラニュー糖
4 18	水	ポークチャップ オムレツ 小松菜のサラダ キャベツと豆苗のスープ	豚肉、玉ねぎ、大豆、ケチャップ、コンソメ、サラダ油 卵、じゃがいも、人参、ピーマン、チーズ、食塩 小松菜、パプリカ、コーン、オリーブ油、上白糖、しょうゆ、酢 キャベツ、豆苗、コンソメ	ごはん	りんご	牛乳 ☆マシュマロクラッカーサンド ルヴァン、マシュマロ
5 19	木	甘酢つくね 高野豆腐の卵とじ きのこときゅうりのあいまぜ かぼちゃのみそ汁	豚ひき肉、玉ねぎ、豆腐、上白糖、酢、しょうゆ、片栗粉 高野豆腐、しいたけ、人参、卵、上白糖、みりん、しょうゆ、だし しめじ、えのき、きゅうり、油揚げ、しょうゆ、みりん、上白糖 かぼちゃ、玉ねぎ、みそ、だし	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆うどんかりんとう うどん、黒砂糖、サラダ油
6 20	金	鮭のチーズムニエル ★ぐる煮 ほうれん草のごま和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	鮭、食塩、薄力粉、バター、粉チーズ、パセリ 大根、人参、里芋、厚揚げ、板こんにゃく、しょうゆ、みりん、上白糖、だし ほうれん草、パプリカ、ごま、しょうゆ、上白糖 玉ねぎ、わかめ、卵、みそ、だし	ごはん	バナナ	牛乳 ☆あずき蒸しパン 薄力粉、ベーキングパウダー、卵、牛乳、上白糖、あずき、サラダ油
7 21	土	甘辛ひき肉丼 小松菜のスープ	米、豚ひき肉、しめじ、パプリカ、にんにく、上白糖、しょうゆ、鶏がらだし・ 人参、小松菜、鶏がらだし、食塩	ごはん	フルーツ	牛乳 きらきら星のパフ

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、柿は栄養価が高い果物として知られています。特にビタミンCはみかんの約2倍も含まれています。

「ぐる煮」とは、冬の根菜を中心に使った煮物。「ぐる」とは土佐の方言で、仲間、みんなといった意味があり、様々な食材を一緒に煮込むことに由来していると言われています。

お楽しみメニュー

13	金	きのこの炊き込みご飯 ささみフライ ツナサラダ 白菜のすまし汁	米、えのき、しめじ、油揚げ、しょうゆ、みりん、だし ささみ、薄力粉、卵、パン粉、サラダ油、お好み焼きソース きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ、食塩 白菜、卵、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	柿	牛乳 ☆おいもクロワッサン パイ皮、さつまいも、バター、上白糖、卵、ごま

・旬の食べ物　にんじん、柿、鮭

・☆のついているおやつは手作りおやつです。

・3歳未満児は牛乳と月・火・木・金は鉄塩せん、水曜日は袋菓子の朝のおやつがつきます。

・だしは昆布とかつおでとっています。

★印のついているメニューは高知県の郷土料理を取り入れたものです。