（令和 8年）

11月の献立表

みのり保育園

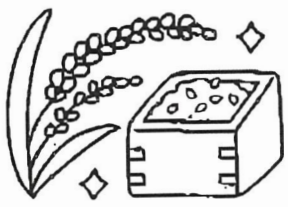
（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）
2 （ふりかけごはん 豆腐の卵とじ かぼちゃほうとう もやしとにらの和え物 (以) 卵焼き バナナ (牛乳) スキムミルク (手) アメリカンドッグ	3 文化の日 	4 （三色ライス） ひじき炒め ふのみそ汁 小松菜の五目和え みかん (牛乳) スキムミルク おかし	5 （白ごはん） マカロニのケチャップ炒め 豆腐のすまし汁 きゅうりとツナのサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (手) 豆腐入りお好み焼き	6 （ふりかけごはん） 鮭のみそマヨネーズ焼き 春雨スープ 野菜のおかか和え バナナ (牛乳) スキムミルク (手) にんじんとりんごのチーズ蒸しパン	7 ちゃんぽん りんご ((おかし))
9 （白ごはん 魚の煮付け 洋風かきたまスープ 里芋の揚げ煮 卵のマヨネーズ和え みかん (牛乳) スキムミルク おかし	10 （ふりかけごはん） サクサクれんこんナゲット 揚げ豆腐のみそ汁 きんぴらごぼうサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク (手) 秋の実りケーキ	11 （芋ごはん） 大豆の五目煮 玉ねぎスープ カレーマヨ和え りんご (牛乳) スキムミルク (手) フルーツゼリー	12 （おにぎり） 魚の酢豚風 わかめと豆腐のみそ汁 もやしのナムル みかん (ミルクココア) スキムココア おかし	13 （ふりかけごはん） みそハンバーグ 玉ねぎと人参のすまし汁 さつま芋のサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク (手) バタートースト	14 卵うどん みかん ((おかし))
16 （ふりかけごはん 魚の石狩辺揚げ さつま芋豚汁 ひじきの中華和え (以) 竹輪の石狩辺揚げ りんご (牛乳) スキムミルク (手) チーズサモサ	17 （じゃこごはん） チキンカツ 卵のすまし汁 白和え みかん (牛乳) スキムミルク おかし	18 （白ごはん） 洋風卵とじ 千切大根のみそ汁 もやしサラダ バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	19 （ハムライス） 根菜のごまだれ煮 チンゲン菜とわかめのスープ ぎゅうりとじゃこのごま酢和え キウイ むぎ茶 (手) おにぎり	20 手作り弁当の日  (牛乳) スキムミルク (手) 大豆入りかりんとう	21 スパゲッティミートソース りんご ((おかし))
23 勤労感謝の日 	24 （大豆入りカレーライス 豆腐のみそ汁 ささ身の石狩辺焼き） (以) 大豆入りカレー 野菜のひじき和え スティックごぼう バナナ むぎ茶 (手) ふかし芋	25 （ふりかけごはん） 肉じゃが もやしと油揚げのみそ汁 いりこのごま酢漬け 煮豆 キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	26 （ツナ炊飯） 麻婆大根 玉ねぎとキャベツのすまし汁 さつま芋のひじき煮 ゆで卵 りんご (牛乳) スキムミルク (手) きなこトースト	27 たんじょうかい （ぐっ玉子ごはん わかめスープ 魚のみそじ焼き マカロニサラダ みかん） (ミルクココア) スキムココア おかし	28 もやしラーメン バナナ ((おかし))
30 （おにぎり 厚揚げのみそ炒め 南瓜のシチュー 納豆サラダ ウィンナーソテー みかん (牛乳) スキムミルク (手) もちもちチーズパン					







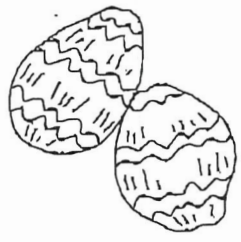
勤労感謝の日に新米を



11月23日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭（にいなめさい）がおこなわれている日。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。



旬の食材　さといも



一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんのいもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。