令和8年度　11月　幼児食献立表

今月の目標:よく噛んで食べよう！

※は センター調理、○は園での調理です。　※混合出汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

こども園つわぶきえん

月	火	水	木	金	土
2 16 30	17	4 18	5 19	6 20	7 21
○キーマカレー風 豚ミンチ　水煮大豆 玉ねぎ　コーン缶 人参　トマト缶 ピーマン　コンソメ カレールウ　ケチャップ ○ブロッコリーしらす和え ブロッコリー　しらす 切干大根　太もやし 塩昆布　しょうゆ ごま油 ○冬瓜スープ 冬瓜　鶏ミンチ 玉ねぎ　人参 ねぎ　鶏がらだし ごま油	○肉じゃが 牛肉　じゃがいも 玉ねぎ　人参 グリンピース だし(昆布・混合出汁) 砂糖　しょうゆ ○小松菜ナムル 小松菜　油揚げ チンゲン菜　人参 甘酢　鶏がらだし みりん　しょうゆ ごま油 ○味噌汁 鶏肉　豆腐 きつまいも　しいたけ ねぎ　こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)	○高野豆腐ツナ煮 高野豆腐　ツナ缶 人参　グリンピース だし(昆布・混合出汁) しょうゆ　砂糖 ○アスパラじゃが炒め アスパラガス　豚肉 玉ねぎ　じゃがいも オイスターソース　油 ○味噌汁 麩　油揚げ 大根　人参 わかめ　こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁) 4日(水)SLフェスタ 18日(水)誕生会 幼児部　お弁当の日	○鶏のごま味噌焼き 鶏肉　こうじ味噌 いりごま　みりん 生姜　砂糖　しょうゆ ○南瓜さのこサラダ 南瓜　しめじ エリンギ　玉ねぎ ベーコン　甘酢 しょうゆ　みりん オリーブ油 ○春雨スープ 春雨　玉ねぎ 人参　にら きくらげ　カニカマ 鶏がらだし　いりごま	○ハヤシシチュー 豚肉　玉ねぎ 人参　さつまいも しめじ　トマト缶 ハヤシルウ　無塩バター ○チップスサラダ キャベツ　ベーコン ブロッコリー　パプリカ きゅうり　水菜 ポテトチップス 甘酢　しょうゆ　ごま油 ★スプーン 持参してください 	○麺々うどん 冷凍うどん　豚ミンチ 玉ねぎ　人参 にら　いりごま 鶏がらだし　豆乳 ごま油　こうじ味噌 ○もやしのナムル 太もやし　ピーマン 人参　ツナ缶 わかめ　鶏がらだし ごま油 
○ジャムサンド 食パン　いちごジャム ・牛乳	・オレンジ ・ルヴァン ・牛乳	○ウリスピーケーキ コーンフレーク マシュマロ　無塩バター ・牛乳	○野菜クラッカー ほうれん草　人参　塩 玉ねぎ　小麦粉　いりごま ベーキングパウダー　油 ・ジョア	○マカロニあべかわ マカロニ　きな粉 砂糖 ・牛乳	・まがりせんべい ・牛乳
月 9	火 10 24	水 11 25	木 12 26	金 13 27	土 14 28
○つくねハンバーグ 鶏ミンチ　豚ミンチ 高野豆腐　ひじき ねぎ　玉ねぎ 片栗粉　土生姜 しょうゆ　みりん 砂糖　塩 ○小松菜ソテー 小松菜　豚肉 しいたけ　パプリカ 鶏がらだし　みりん ごま油 ○味噌汁 油揚げ　大根 じゃがいも　人参 ねぎ　こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)	○豚肉と根菜の炒め煮 豚肉　ごぼう れんこん　パプリカ しょうゆ　みりん 赤みそ　ごま油 だし(昆布・混合出汁) ○キャベツ和風サラダ キャベツ　油揚げ きゅうり　いりごま しょうゆ　甘酢 ごま油 ○中華スープ 豆腐　わかめ 玉ねぎ　人参 にら　しいたけ 鶏がらだし	○チキンカレー 鶏肉　玉ねぎ 人参　なす じゃがいも　トマト缶 カレールウ　カレー粉 無塩バター ○スパゲティサラダ スパゲティ　レタス きゅうり　パプリカ 玉ねぎ　ハム コーン缶　甘酢 しょうゆ　オリーブ油 ★スプーン 持参してください 	○さばの甘辛焼き サバ水煮缶　生姜 玉ねぎ　人参 キャベツ　にら しょうゆ　みりん 砂糖　片栗粉 オイスターソース　油 ○三度豆ごま和え 三度豆　ちくわ いりごま　しょうゆ みりん だし(昆布・混合出汁) ○澄汁 豚肉　春巻 玉ねぎ　人参 さつまいも　こんにゃく ねぎ　こうじ味噌 だし(昆布・混合出汁)	○鶏のマヨパン粉焼き 鶏肉　生姜 マヨネーズ　青のり 片栗粉　パン粉 塩　油 ○ほうれん草おからサラダ ほうれん草　人参 しいたけ　おから 豆乳　甘酢 米油　いりごま ○ポトフ ウインナー　キャベツ 玉ねぎ　人参 じゃがいも　ブロッコリー コンソメ　粉パセリ	○焼うどん 冷凍うどん　鶏肉 玉ねぎ　人参 しめじ　白菜 ねぎ　鶏がらだし しょうゆ　ごま油 ○小松菜ソテー 小松菜　ベーコン 玉ねぎ　コーン缶 人参　鶏がらだし みりん　しょうゆ　油 
○米粉クッキー 米粉　砂糖　油 豚　バニラエッセンス ・牛乳	・りんご ・ルヴァンクラシカル ・牛乳	○スイートポテト さつまいも　砂糖 無塩バター　牛乳 バニラエッセンス ・牛乳	○シュガートースト 食パン　無塩バター グラニュー糖 ・ジョア	○キャロットケーキ ホットケーキMIX　人参 無塩バター　牛乳 メープルシロップ ・牛乳	・ぽたぽた焼き ・牛乳

＝11月8日はいい歯の日＝(よく噛むことはたくさんの効果があります)

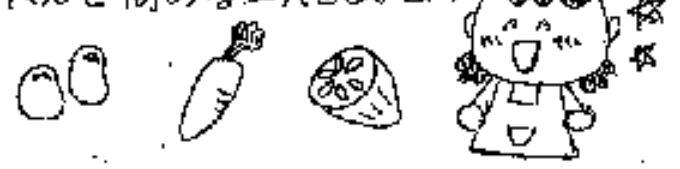
①だ液がいっぱいでる
『だ液の優れた効果』
・消化吸収をよくする
・むし歯予防

②肥満予防
満腹中枢刺激
食べすぎを防いでくれます

③記憶力や集中力アップ
噛む行為はあごの筋力を
動かし脳の働きをよくする

噛みごたえのある食材
人参・しいたけ・ごぼう・大豆
豚肉・牛肉・干しぶどう
フランスパン・干しいも
ドライフルーツ・するめ
おしゃぶりこんぶ

食物繊維が多い食材や干した食材は
噛みごたえがあります。
また大きめに切る・加熱しすぎない等
噛みごたえを高める工夫をしましょう!



2.16.30日のメニューです

冬瓜スープ

(材料) 4分

鶏ミンチ	20g	ねぎ	少々
冬瓜	40g	鶏がらだし	小さじ1
玉ねぎ	10g	ごま油	小さじ1
人参	5g	水	200cc

(作り方)

① 冬瓜はワタを取り、皮を厚めにむき、2cm角に切る。
玉ねぎは0.5cm幅にスライスする。
人参は0.5cm幅のいちょう切りにする。
ねぎは小口切りにする。

② 鍋にごま油を入れ、鶏ミンチをそぼろ状に炒める。

③ 水と①の冬瓜、玉ねぎ、人参を加え、15分程煮込む。

④ ①のねぎを加え、鶏がらだしで味つけして完成!