2026年11月　献立表

仁川ウエル保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 胚芽入りご飯 米 胚芽米 ポークチャップ 豚肉 たまねぎ にんにく 油 ケチャップ 中濃ソース 砂糖 しょうゆ コンソメ フレンチサラダ キャベツ きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう スープ はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ 食塩 ごま スイートポテト さつまいも 砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳 牛乳	**3**	**4** ジャンバラヤ 米 ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン 油 トマト缶 コンソメ にんにく パプリカ粉 ケチャップ ほうれんそうののり和え ほうれんそう もやし キャベツ ごま油 ごま 食塩 焼きのり スープ たまねぎ コーン しめじ 水 コンソメ 食塩 柿 かき お好み焼き 豚肉 油 キャベツ ねぎ お好み焼き粉 かつお節 油 お好み焼きソース あおのり 麦茶 麦茶	**5** 胚芽入りご飯 米 胚芽米 クーブイリチー 豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 きゅうりの酢の物 きゅうり わかめ ちくわ 酢 砂糖 食塩 しょうゆ みそ汁 かぼちゃ たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ フレンチトースト 食パン 卵 砂糖 牛乳 牛乳 牛乳	**6** 片江そうさん birthday リクエストメニュー ロールパン ロールパン 鮭のみそマヨ焼き さけ みそ マヨネーズ ブロッコリーとチーズのサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん ウインナー チーズ コーン マヨネーズ 食塩 クリームスープ はくさい たまねぎ しめじ ベーコン 油 コンソメ 牛乳 食塩 片栗粉 パセリ粉 フルーツヨーグルト ヨーグルト みかん缶 パイン缶 バナナ 砂糖 牛乳 牛乳	**7** ハヤシライス 米 豚肉 たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ 油 ハヤシルウ ケチャップ マカロニサラダ キャベツ きゅうり ツナ マカロニ マヨネーズ 食塩 こしょう オレンジ オレンジ いちごジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳 牛乳
9 三色丼 米 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 卵 砂糖 食塩 油 ほうれんそう しょうゆ 切り干し大根の甘酢あえ 切り干しだいこん にんじん きゅうり ツナ 酢 砂糖 しょうゆ 食塩 みそ汁 じゃがいも たまねぎ 油揚げ わかめ かつお・昆布だし汁 みそ バナナ バナナ フルーツパフェ コーンフレーク ホットケーキ粉 豆乳 バナナ みかん缶 生クリーム さつまいも くり 牛乳 牛乳	**10** 黒川みとさん birthday リクエストメニュー 炊き込みご飯 米 油揚げ にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 かれいの照り焼き かれい しょうゆ 砂糖 ポテトサラダ じゃがいも きゅうり にんじん ウインナー 食塩 こしょう マヨネーズ けんちん汁 だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 クッキー 小麦粉 無塩バター 砂糖 バニラエッセンス 牛乳 牛乳 牛乳	**11** 胚芽入りご飯 米 胚芽米 タンドリーチキン 鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ 大根とじゃがいもの煮物 だいこん じゃがいも にんじん ちくわ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 レタスのスープ レタス たまねぎ 卵 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 ホイップあんサンド ロールパン 生クリーム こしあん 牛乳 牛乳	**12** 星元そうたさん birthday リクエストメニュー ミートスパゲッティ スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ なす にんじん ピーマン にんにく トマト缶 ケチャップ 砂糖 ウスターソース コンソメ オリーブ油 コロコロサラダ じゃがいも ウインナー きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩 コーンスープ クリームコーン コーン たまねぎ 牛乳 コンソメ 食塩 水 パセリ粉 オレンジ オレンジ カルピスゼリー カルピス ゼラチン みかん缶 水 牛乳 牛乳	**13** 胚芽入りご飯 米 胚芽米 豚かつ 豚肉 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖 ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー コーン きゅうり かつお節 砂糖 しょうゆ みそ汁 たまねぎ キャベツ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ りんごのケーキ 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バター りんご 牛乳 牛乳 牛乳	**14** プルコギ丼 米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ スープ わかめ たまねぎ えのき コーン 水 鶏ガラスープ 食塩 バナナ バナナ ホットケーキ ホットケーキ粉 砂糖 牛乳 油 メープルシロップ 牛乳 牛乳
16 胚芽入りご飯 米 胚芽米 スペイン風オムレツ 卵 じゃがいも たまねぎ エリンギ ピーマン ウインナー オリーブ油 食塩 ケチャップ れんこんごまマヨサラダ れんこん にんじん ツナ コーン マヨネーズ しょうゆ すりごま みそ汁 たまねぎ えのき チンゲンサイ かつお・昆布だし汁 みそ キャロットパンケーキ ホットケーキ粉 牛乳 にんじん メープルシロップ 牛乳 牛乳	**17** 胚芽入りご飯 米 胚芽米 肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげん かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 ゆで大豆 ブロッコリーの梅和え きゅうり ブロッコリー にんじん うめ干し かつお節 しょうゆ 砂糖 みそ汁 たまねぎ あおさ なめこ かつお・昆布だし汁 みそ みたらし団子 白玉粉 豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉 牛乳 牛乳	**18** ★シークレットハンバーグの日★ 食パン 食パン ハンバーグ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖 パセリ コールスロー キャベツ きゅうり にんじん ハム コーン マヨネーズ 食塩 こしょう スープ たまねぎ はくさい コーン 油 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 じゃことひじきの混ぜご飯 米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし汁 麦茶 麦茶	**19** 鮭の解体＆ちゃんちゃん焼き 胚芽入りご飯 米 胚芽米 さけのちゃんちゃん焼き さけ 食塩 キャベツ にんじん しめじ えのき たまねぎ もやし ピーマン 油 みそ 砂糖 しょうゆ すまし汁 ねぎ たまねぎ 焼ふ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 なし なし ハムチーズサンド 食パン ハム チーズ マヨネーズ 牛乳 牛乳	**20** 根菜カレー 米 豚肉 たまねぎ にんじん ごぼう だいこん れんこん さつまいも 油 カレールウ キャベツとりんごのサラダ キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう みかん みかん 麸のきな粉ラスク 焼ふ きな粉 砂糖 バター 牛乳 牛乳	**21** 肉にゅうめん 干しそうめん 豚肉 たまねぎ にんじん ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリーサラダ ブロッコリー コーン ウインナー マヨネーズ 食塩 こしょう みかん みかん おかかおにぎり 米 かつお節 ごま 麦茶 麦茶
23 ぶりの香味焼き ぶり しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油 ひじきの煮物 ひじき 油揚げ にんじん きぬさや こんにゃく ゆで大豆 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁 みそ汁 だいこん 油揚げ しめじ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ アップルパイ パイシート 砂糖 りんご 干しぶどう 牛乳 牛乳	**24** 胚芽入りご飯 米 胚芽米	**25** 麻婆丼 米 豚ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく ごま油 水 赤みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリーのじゃこ和え ブロッコリー キャベツ しらす ごま油 砂糖 しょうゆ スープ わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 りんご りんご チーズ蒸しパン 小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 スライスチーズ 牛乳 牛乳	**26** 胚芽入りご飯 米 胚芽米 鶏肉のみそ焼き 鶏もも みそ 砂糖 かぼちゃの煮物 かぼちゃ 油 しょうゆ 砂糖 水 片栗粉 すまし汁 はくさい たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 ホットドッグ ロールパン ウインナー キャベツ カレー粉 食塩 油 ケチャップ 牛乳 牛乳	**27** 納豆ご飯 米 納豆 高野豆腐の煮物 凍り豆腐 にんじん 鶏もも 干ししいたけ だいこん さといも しょうが いんげん かつおだし汁 しょうゆ 砂糖 こまつなのサラダ キャベツ こまつな にんじん ハム マヨネーズ 食塩 こしょう かき玉汁 たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉 バナナドーナツ バナナ ホットケーキ粉 砂糖 豆乳 油 牛乳 牛乳	**28** 焼き豚チャーハン 米 焼き豚 たまねぎ ひじき にんじん ピーマン ごま油 しょうゆ 鶏ガラスープ にんにく スープ たまねぎ チンゲンサイ 油 水 鶏ガラスープ 食塩 じゃがいも バナナ バナナ ブルーベリーヨーグルト ヨーグルト ブルーベリージャム 砂糖 バナナ 牛乳 牛乳
30 小泉りょうすけさん birthday リクエストメニュー 胚芽入りご飯 米 胚芽米 チンジャオロース 豚肉 ピーマン 赤ピーマン たけのこ にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉 マカロニサラダ マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ みそ汁 たまねぎ 絹ごし豆腐 わかめ かつおだし汁 みそ マシュマロコーンフレーク マシュマロ コーンフレーク 無塩バター 牛乳 牛乳					

朝晩の冷え込みが増し、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。秋から冬にかけては、さつまいも、だいこん、れんこん、きのこ、りんごなど、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。旬の食材にはその時期ならではのおいしさや栄養があるので季節を感じながら食事を楽しんでもらいたいです。

風邪などウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は、体を温めることでアップします。
体を温める食材・・・根菜（たまねぎ・にんじん・かぼちゃ）
冬に美味しい野菜（ブロッコリー・ほうれん草・春菊）
薬味・香辛料（しょうが・にんにく・ねぎ）
野菜や肉類、豆類などいろんな食材を組み合わせて鍋や、スープ
煮込みうどんなど汁まで美味しい料理がおすすめです。

よく噛んでおいしく食べよう！

よく噛むことは、ただ食べ物を小さくするだけでなく、あごの発達を促したり、脳を刺激したり、お腹の調子を整えたりと、子どもの成長にうれしいことがいっぱいです。
★大きめに切ってみる
野菜をいつもより少し大きめ、厚めに切るだけで、自然とカミカミの回数が増えます。
★水分で流し込まない
口に食べ物があるときは、お茶やスープで流し込まず、しっかりゴックンしてから飲みましょう。
★歯ごたえプラス
いつものメニューに根菜を混ぜたり、おやつに煮干しやふかし芋を選んだりするのもおすすめです。
まずは「ひとくち、いつもより多くカミカミしてみようね」と、楽しく声をかけてみてくださいね。