令和8年11月  予定献立表

★印は峰山・丹後こども園児童からのリクエストです!

京丹後市立保育所・こども園

日 曜	献立 (　)は3歳未満児献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月	★牛丼 青菜の磯和え バナナ	米、しらたき、砂糖	牛肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん バナナ	しょうゆ、みりん、昆布だし汁 炊き込みわかめ、しょうゆ
	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳		ベーキングパウダー
04 水	ご飯 雷豆腐 レモンサラダ オレンジ	米 砂糖、油、ごま油 砂糖	豆腐、豚ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、グリンピース、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン オレンジ	しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
05 木	ご飯 あかうおのケチャップ和え 粉ふき芋 野菜スープ	米 片栗粉、油、砂糖 じゃが芋	あかうお ベーコン	あおのり 玉ねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、しょうゆ、塩 塩 コンソメ、塩、パセリ粉
	鶏そぼろおにぎり	米	鶏ひき肉	あおのり	酒、しょうゆ
06 金	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 豆腐スープ バナナ	米 砂糖、ごま油	豚ひき肉、みそ 豆腐	もやし、小松菜、にんじん、コーン、にんにく、しょうが 玉ねぎ、しめじ、にんじん、にら バナナ	しょうゆ、酢 鶏がらスープの素、しょうゆ、塩
	牛乳 ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶		パセリ粉
09 月	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ バナナ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、鶏がらスープの素、塩 酒、みりん
	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		みりん、しょうゆ
10 火	ご飯 ★さばの煮付 てりじゃが みそ汁	米 砂糖 じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	さば 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 煮干だし汁
	牛乳 りんご		牛乳	りんご	
11 水	ご飯 ★鶏のから揚げ きゃべつのごま和え オニオンスープ	米 油、片栗粉、米粉 ごま、砂糖	鶏肉 ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒 しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉
	牛乳 バナナケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、塩
12 木	ご飯 ひじきのさらさ炒め 青菜のツナ和え りんご	米 油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、ひじき、しょうが キャベツ、小松菜、にんじん りんご	しょうゆ しょうゆ
	炊き込みおにぎり	米	鶏ひき肉	にんじん、ごぼう、しいたけ	酒、しょうゆ
13 金	七五三お祝い小豆ご飯 さわらの西京焼き ゆかり和え すまし汁	米 マヨネーズ、油、砂糖 麸	小豆 さわら、みそ	 キャベツ、ブロッコリー、にんじん 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ	酒、塩 酒、みりん ゆかり かつおだし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ★お祝い黄金プリン	砂糖	牛乳 豆乳、ゼラチン	かぼちゃ	
16 月	★カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、じゃが芋、油、コーンスターチ、米粉 油、砂糖	鶏肉	玉ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン バナナ	ソース、ケチャップ、鶏がらスープの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	牛乳 ★ふのラスク	油、砂糖、麸	牛乳		

日曜	献立 (　)は3歳未満児献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 火	ご飯 厚揚げの吉野煮 拌三糸 りんご	米 じゃが芋、砂糖、油、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖	厚揚げ、鶏ひき肉 ハム	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん りんご	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	牛乳 ★ふわふわパンケーキ	ホットケーキミックス、油	牛乳 豆腐		
18 水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し わかめスープ	米 片栗粉、油 ごま油	さば かつお節 豆腐	しょうが もやし、ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ 鶏がらスープの素、塩
	★アップル＆キャロットジュース（鉄） ★チーズ		チーズ	野菜ジュース	
19 木	ご飯 ★ハンバーグ しょうゆフレンチ 金時煮豆	米 じゃが芋、油 油 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 金時豆	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
	★きつねうどん	うどん	油揚げ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩
20 金	ゆかりご飯 ★焼きそば ★豆腐のみそ汁 バナナ	米 焼きそばめん、油	豚肉 豆腐、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり 玉ねぎ、にんじん、わかめ バナナ	ゆかり ソース、塩 煮干だし汁
	牛乳 焼きいも	さつまいも	牛乳		
24 火	ご飯 ★肉じゃが 大根サラダ りんご	米 じゃが芋、しらたき、油、砂糖 マヨネーズ	牛肉 ベーコン	玉ねぎ、にんじん、グリンピース 大根、きゅうり、にんじん、わかめ りんご	昆布だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	牛乳 きな粉		塩
25 水	★チャーハン 鶏だんごスープ オレンジ	米、ごま油 片栗粉	豚ひき肉 鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、コーン、しょうが キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、にら、しょうが オレンジ	しょうゆ、塩 酒、鶏がらスープの素、しょうゆ、塩
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
26 木	ご飯 大豆入りミートボール ナムル ふのすまし汁	米 油、片栗粉、米粉 ごま油、砂糖 麸	豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、にんじん、ねぎ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 かつおだし汁、しょうゆ、塩
	さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
27 金	ご飯 さわらのキャロット焼き きゃべつの磯香和え かぼちゃのみそ汁	米 マヨネーズ、油	さわら 油揚げ、みそ	にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜、にんじん、のり 玉ねぎ、かぼちゃ、ねぎ	塩、パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁
	牛乳 ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
30 月	わかめご飯 まっかなおひさまシチュー スパゲティサラダ みかん	米 じゃが芋、米粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	鶏肉 ハム	玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん みかん	炊き込みわかめ ケチャップ、コンソメ、塩 酢、しょうゆ
	牛乳 ★かぼちゃのソフトクッキー	米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳	かぼちゃ	ベーキングパウダー、塩

＊間食について
- 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

毎月19日は食育の日　～楽しい食卓に～

家庭での食事は楽しい時間になっていますか？食べることが好きな子に成長するためにも、食事時間にゆとりを持って、一緒に会話を楽しみ、楽しい食卓にしたいですね。