

11 月 給 食 献 立 表

2026年11月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	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	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	すきやき丼 みそ汁 みかん	米、糸こんにゃく、三温糖、おつゆ麩、なたね油	焼き豆腐、牛肉 みそ、油揚げ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜、人参 みかん	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
04 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 きのこシチュー ツナサラダ バナナ	米 じゃが芋、小麦粉、バター、なたね油 なたね油、三温糖	鶏もも肉、スキムミルク、生クリーム ツナ	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ きゃべつ、小松菜、人参 バナナ	塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 芋ようかん	さつま芋、きび砂糖	牛乳	かんてん(粉)	塩
05 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉とじゃが芋の金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 柿(2～5歳児クラス) ひとくちビスケット	ひとくちビスケット	牛乳	かき	
06 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さんまのかば焼き きゃべつの甘酢和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 三温糖、すりごま	さんま 豆腐、みそ	土生姜 きゃべつ、人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、酒、本みりん 米酢、塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ホイップサンド	食パン10枚切り	牛乳 ホイップクリーム	バナナ	
09 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 関東煮 ほうれん草のしらす和え	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじゃこ	大根、人参 ほうれん草、人参	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 きなこパン	なたね油、きび砂糖、ロールパン	牛乳 きな粉		塩
10 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え みそ汁	米 三温糖	さけ 豆腐、みそ	小松菜、えのきたけ、人参 玉ねぎ、きゃべつ、人参	塩 しょう油、かつお節 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、バター、きび砂糖	牛乳 牛乳、卵		本みりん、バニラエッセンス
11 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ひじき御飯 白菜と豚肉の旨煮 さつま汁	米、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖 さつま芋、突きこんにゃく	油揚げ、ひじき 豚肉 みそ	人参、グリンピース 白菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、鰹だし、塩 しょう油(淡)、鰹だし、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
12 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ じゃが芋	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	ブロッコリー、人参 小松菜、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	ジョア ビスケット	ビスケット	ジョア		
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 三色なます みそ汁	米 三温糖 三温糖	かれい みそ、油揚げ、わかめ	大根、ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 米酢、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 りんご(3～5歳児クラス) バナナ(0～2歳児クラス) ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	りんご バナナ	
16 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯 牛肉と根菜の煮物 ごま和え みかん	米 里芋、三温糖 すりごま、三温糖	牛肉、絹厚揚げ	大根、人参、ごぼう 白菜、ほうれん草 みかん	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩

精華町産
さつま芋使用

精華町産
青ねぎ使用

精華町産
小松菜使用

＊　都合により　給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・・食べ物に感謝し、残さず食べましょう

11 月 給 食 献 立 表

2026年11月　　精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	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	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	米			
		高野豆腐の彩り煮	じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐	玉ねぎ、人参、三度豆、干ししいたけ	しょう油、鰹だし
		みそ汁		みそ、油揚げ、わかめ	かぼちゃ、玉ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	ちゃんぽんうどん	ゆでうどん、片栗粉	豚肉、平天	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、青ねぎ	鶏がらスープ、しょう油(淡)、本みりん、塩
18 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯	米			
		鮭のパン粉焼き	なたね油、パン粉	さけ	にんにく	酒、塩、カレー粉、こしょう
		粉吹き芋	じゃが芋	青のり		塩
		みそ汁		みそ、わかめ	大根、白菜、人参、青ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ウインナーパン	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳、ウインナー		ケチャップ
19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	紅葉ご飯	米、三温糖、なたね油	鶏ひき肉、ひじき	人参、コーン(冷凍)、グリンピース	しょう油、しょう油(淡)、鰹だし
		土佐和え			ほうれん草、白菜	しょう油、かつお節
誕生日会		みそ汁	じゃが芋	みそ	玉ねぎ、小松菜	煮干し
		グレープゼリー	ぶどうゼリー			
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ミルクレープ(3～5歳児)	ミルクレープ			
		米粉のイチゴカップケーキ(0～2歳児)	米粉のイチゴカップケーキ			
20 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	米			
		鶏とじゃが芋の甘辛揚げ	じゃが芋、片栗粉、なたね油、三温糖	鶏むね肉(皮付き)、鶏もも肉	人参、ごぼう、ピーマン	しょう油、酒、みりん、塩、こしょう
		みそ汁		豆腐、みそ	大根、青ねぎ、人参	煮干し
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		お好み焼き	小麦粉、長芋	卵、平天、青のり	きゃべつ	お好みソース、鰹粉
24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	米			
		鰆の西京焼き	なたね油、三温糖	さわら、みそ		本みりん、酒
和食の日		大根の和風サラダ	マヨドレ、すりごま		大根、水菜、人参	しょう油、塩
		豆腐のすまし汁	片栗粉	豆腐	玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ、人参	鰹だし、しょう油(淡)、塩、昆布
	午後おやつ	いなり寿司	米、三温糖、炒りごま	いなり用揚げ		米酢、昆布、塩
25 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス	米、じゃが芋、なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン(冷凍)、にんにく	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう
		菜果サラダ	なたね油、三温糖		きゃべつ、きゅうり、りんご、人参	米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		帽子パン	無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ロールパン	卵		
26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	米			
		白菜の肉団子スープ	片栗粉	鶏ひき肉	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ、土生姜	鰹だし、しょう油(淡)、塩、鶏がらスープ、こしょう
		水菜のツナサラダ	マヨドレ	ツナ	水菜	ポン酢
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		たこ焼き風おにぎり	米、ごま油	青のり	きゃべつ、青ねぎ、土生姜	お好みソース、しょう油、酒、鰹粉、塩
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯	米			
		白身魚フライ(ホキ)	パン粉、小麦粉、なたね油	白身魚		塩、こしょう
		添え野菜	マヨドレ		きゃべつ、小松菜、人参	塩
		みそ汁		みそ、油揚げ、わかめ	大根、人参	鰹だし
	午後おやつ	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
		甘辛せんべい(3～5歳児)	甘辛せんべい			
		ソフトせんべい(0～2歳児)	ソフトせんべい			
30 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ご飯	米			
		筑前煮	突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉	大根、人参、竹の子水煮、ごぼう、グリンピース、干ししいたけ	しょう油、鰹だし
		みそ汁		豆腐、みそ	かぼちゃ、きゃべつ、青ねぎ	鰹だし
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
		ミルクパン	ミルクパン			

精華町産 青ねぎ使用

精華町産 小松菜使用

精華町産 じゃが芋使用

精華町産 きゃべつ使用

精華町産 きゃべつ、大根使用

精華町産 きゃべつ、青ねぎ使用

＊　都合により　給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・・食べ物に感謝し、残さず食べましょう