11月の献立　11/2～11/14

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
2 ／ 月	ごはん	鶏手羽元の甘辛煮 わかめのおろしあえ さといもの味噌汁	鶏手羽元 ツナ缶 生揚げ	 ごま 里芋	しょうが わかめ、大根、きゅうり 小松菜、人参	恐竜の卵 みかん
4 ／ 水	ごはん	マーボー豆腐 切干大根の和え物 お野菜のスープ	豆腐、豚ひき肉 ツナ缶	 ごま	にら、にんにく、しょうが、椎茸（乾） 切干大根、きゅうり、人参、もやし、焼き海苔 玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ	人参ごはんのおにぎり
5 ／ 木	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	ヨーグルト(乳) 豆乳
6 ／ 金	ごはん	高野豆腐の煮物 カリフラワーのおかか和え 味噌汁	高野豆腐、鶏もも肉 鰹節		人参、ごぼう、椎茸（乾）、小松菜、さやいんげん カリフラワー、ブロッコリー もやし、小松菜、かぼちゃ	ふうせんポテト （鶏卵、小麦、乳）
7 ／ 土	めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	うどん さつまいも	人参、キャベツ、葉ねぎ バナナ	おせんべい
9 ／ 月	ごはん	鮭の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	しろさけ ロースハム	ごま じゃがいも そうめん・ひやむぎ	しそ きゅうり、人参 玉葱、小松菜、えのきたけ	しらすごはんのおにぎり チーズ(乳)
10 ／ 火	ごはん	カレーてりやき 大根サラダ さつまいもの味噌汁	鶏もも肉	 ごま さつまいも	 大根、人参、ほうれんそう 生椎茸、玉葱、小松菜	ピラフ
11 ／ 水	ごはん	ドライカレー りんごのサラダ	豚ひき肉	ごま	人参、玉葱、小松菜、トマト、ごぼう、にんにく、しょうが りんご、白菜、みかん缶	大根とお揚げのごはん
12 ／ 木	ごはん	煮しめ ほうれんそうの胡麻和え 味噌汁	鶏もも肉、さつま揚げ 油揚げ	 ごま	椎茸（乾）、ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく、さやいんげん ほうれんそう、人参、もやし 大根、葉ねぎ	ふかし芋 プルーン
13 ／ 金	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん 小松菜のしらすあえ 味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 しらす	 さつまいも	人参、さやいんげん、しょうが 小松菜、もやし しめじ、えのきたけ、葉ねぎ	おにぎり
14 ／ 土	めん	フェスティバル！ やきそば ふかし芋 チーズ	豚もも肉 チーズ	蒸し中華めん さつまいも	人参、玉葱、青ピーマン、キャベツ バナナ	おせんべい

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。

給食アンケートにご協力いただき、ありがとうございました！

今回のアンケートを通して、
「普段何気なく食べている食事にはどんな栄養が含まれているのかな？」
「バランスの取れた食事をするためには何を食べれば良いのかな？」　など
園でも改めて考えることが出来ました

ご家庭でも ♪ えいようピラミッド ♪ の歌を楽しんだり、
食べることを考えるきっかけになっていただけたらいいなと思います
♪ えいようピラミッド ♫の歌はみつばちのHPから聞くことができます♪

今後も子供たちが元気に過ごしていけるように、
「バランスのとれた食事」を考えながら、心を込めて給食を作っていきます