令和8年11月分　幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

「よく噛んで食べる」 と何がいいの？
現代人はやわらかい食べ物を好む傾向があり、噛む回数は昔の人（卑弥呼（ひみこ）の時代）と比べて約１/６程しかないそうです。
よく噛むとどんないいことがあるのかな。
合言葉は
「ひみこのはがいーぜ」 です。





旬の食材
鮭　さんま　さわら　きのこ類
にんじん　ほうれん草　白菜
ごぼう　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　いも類
りんご　みかん



肥満予防	味覚の発達	言葉がはっきり	脳の活性化	虫歯・歯周病予防	がん予防	胃腸快調	全力投球



月	火	水	木	金	土
2 ちくわ天 ゆかりきゅうり 石狩汁	**3** 	**4** 麻婆豆腐 ナムル ミニコロッケ ヨーｸﾞﾙﾄ蒸しﾊﾟﾝ	**5** あじフライ キャロットラペ きのこスープ	**6** 豚れんこん オムレツ すまし汁（もずく）	**7** のっぺいうどん バナナ
未満児（米）小麦粉 かたくり粉 ○油 じゃがいも	未満児（米）○油 ○さとう かたくり粉 ○ごま油 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	未満児（米）△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾊﾟﾝ粉（乾） ○ｵﾘｰﾌﾞ油 ○油 ○さとう	未満児（米）○油 ○さとう ○ごま油	うどん（ゆで） ○さといも（冷） かたくり粉
×ちくわ さけ ○赤みそ ○白みそ ○ﾊﾞﾀｰ	木綿豆腐 △鶏もも肉 ○赤みそ ○ヨーｸﾞﾙﾄ（無糖） ○ヨーｸﾞﾙﾄﾄﾞﾘﾝｸ	△あじ □ベーコン	△豚もも肉 木綿豆腐 ○もずく（生）	△鶏もも肉
きゅうり にんじん たまねぎ ○白ねぎ ｺｰﾝ（冷）	にんじん たまねぎ ピーマン ×しょうが △干ししいたけ もやし ほうれん草（冷） ×コロッケ（冷）	にんじん たまねぎ △しめじ △えのき茸 ﾊﾟｾﾘ（乾）	にんじん ほうれん草 れんこん △干ししいたけ（乾） ○ねぎ ×ｵﾑﾚﾂ（冷）	だいこん にんじん △干ししいたけ（乾） ○ねぎ バナナ
9 納豆のかき揚げ きゅうりこんぶ みそ汁（わかめ）	**10** 	**11** 豚肉の野菜炒め ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｻﾗﾀﾞ 豆乳コーンスープ	**12** さばの柚庵焼き 三色和え みそ汁（厚揚げ）	**13** 鶏肉の唐揚げ れんこんの秋サラダ すまし汁（そうめん） 七五三ケーキ	**14** 生姜焼きバーガー ｼﾞｭｰｽ・バナナ 
未満児（米）さつまいも 小麦粉 かたくり粉 ○油 ふ（乾）	未満児（米）○油 ○さとう △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも 小麦粉	未満児（米）	未満児（米）○油 かたくり粉 ○油 △いりごま △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ○さとう そうめん（乾） ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	
○納豆 ×ちくわ ○青のり △塩昆布 ○ｶｯﾄわかめ（乾） ○みそ	△豚もも肉 △ツナ缶（油漬） △鶏もも肉 ○調整豆乳	△さば ○削りかつお □厚揚げ ○みそ	△鶏もも肉 □油揚げ ○調整豆乳 △生ｸﾘｰﾑ	
たまねぎ きゅうり にんじん ○ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ｺｰﾝ（冷） △しめじ ｽｲｰﾄｺｰﾝ（ｸﾘｰﾑ）	△ゆず果汁 ほうれん草（冷） にんじん ｺｰﾝ（冷） たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	れんこん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ｺｰﾝ（冷） たまねぎ △干ししいたけ ○ねぎ	
16 ししゃものｴｽｶﾍﾞｰｼﾞｭ スパゲティーソテー かぼちゃのﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	**17** 鶏肉のさっぱり煮 きんぴらごぼう みそ汁（じゃがいも）	**18** れんこんハンバーグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま和え 豆腐のスープ かぼちゃのｽｲｰﾄﾎﾞｰﾙ	**19** 芋煮 法蓮草のおかか和え みそ汁（うどん）	**20** かつおの竜田揚げ さつまいものサラダ すまし汁（麩）	**21** みそ煮込みうどん バナナ
未満児（米）かたくり粉 ○油 ○さとう ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ（乾） ○ﾊﾞﾀｰ 小麦粉	未満児（米）○さとう □こんにゃく ○油 △いりごま ○ごま油 じゃがいも	未満児（米）○油 ○さとう △いりごま ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ ○ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	未満児（米）○さといも（冷） □こんにゃく ○油 ○さとう 干しうどん（乾）	未満児（米）○油 かたくり粉 さつまいも △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ふ（乾）	うどん（ゆで）
□ししゃも □ﾍﾞｰｺﾝ ○牛乳	△鶏もも肉 △豚もも肉 □油揚げ ○みそ	△豚ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐	△牛もも肉 ○削りかつお ×ちくわ	△かつお ○ｶｯﾄわかめ（乾）	△豚もも肉 ○みそ ○赤みそ
きゅうり たまねぎ トマト △しめじ かぼちゃ にんじん ﾊﾟｾﾘ（乾）	×しょうが △ごぼう にんじん たまねぎ ○ねぎ	れんこん たまねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん きゅうり △しめじ ﾊﾟｾﾘ（乾） かぼちゃ バナナ	にんじん △ごぼう ○白ねぎ ほうれん草 たまねぎ △干ししいたけ ○ねぎ	×しょうが ×にんにく にんじん きゅうり ｺｰﾝ（冷） たまねぎ ○ねぎ	だいこん にんじん ほうれん草（冷） バナナ
23 **月に一度、金曜日におやつパンがあります。今月は 27日 ﾂﾅｺｰﾝﾏﾖﾊﾟﾝ です。**	**24** カレイの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ）	**25** 豚肉のスタミナ焼き シルバーサラダ みそ汁（なす） ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ	**26　誕生日会** 赤飯（0、1歳芋ごはん） とり天 すまし汁（絹豆腐）	**27** 青椒肉絲 蒸しシューマイ 中華風卵スープ	**28** 焼きそばパン ｼﾞｭｰｽ・バナナ
	未満児（米）○油 ○さとう	未満児（米）○油 ○さとう はるさめ（乾） ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	米 △いりごま 小麦粉 かたくり粉 ○油	未満児（米）○油 ○さとう かたくり粉	
	カレイ △鶏もも肉 △切り干し大根 □油揚げ	△豚もも肉 □ロースハム ×かまぼこ ○みそ □ウイニー	○小豆（乾） △鶏もも肉 絹ごし豆腐	△牛もも肉 ○たまご	
	にんじん △干ししいたけ（乾） かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ △しめじ ×にんにく きゅうり にんじん ｺｰﾝ（冷） ○なす ○白ねぎ	○ピーマン たまねぎ にんじん △えのき茸 ×ケーキ	×しょうが ○ﾋﾟｰﾏﾝ △赤ﾋﾟｰﾏﾝ ×たけのこ（水煮） たまねぎ にんじん もやし ○ねぎ ×シューマイ（冷）	
30 秋野菜のｶﾚｰｼﾁｭｰ 肉団子 ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ		**☆だしで味わう和食の日☆** 11月月24日を“いい日本食“「和食」の日と制定されました。（一般社団法人和食文化国民会議）			
未満児（米）さつまいも ○油 ○ｵﾘｰﾌﾞ油 かたくり粉	**五感を使った「効きだし体験」をやってみよう** 材料をみたり、さわったり、におったりした後、①～④のどれが一番おいしいか飲み比べします。 **① 昆布だし　② 削り節だし** **③ ①と②の混合だし　④ ③に薄口しょうゆ**				
△豚もも肉					
たまねぎ にんじん △しめじ キャベツ きゅうり ×肉団子（冷）					

意外と簡単！　だしの取り方
使用する水の1%の昆布と2%の混合削り節を用意します。
水180mℓに対して昆布1.8g、削り節3g程度（参考1人分）
①昆布（切り込みは入れない）は30分浸けた後、弱火で炊く。
②なべがふつふつしてきたら削り節を入れ 5 分炊く。
③沸騰しても昆布は引き上げ ず、火を止めて 10 分置く。
④昆布と削り節を同時に引き上げる。
おいしいだしの出来上がり。



※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示　無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※ｹｰｷ は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。