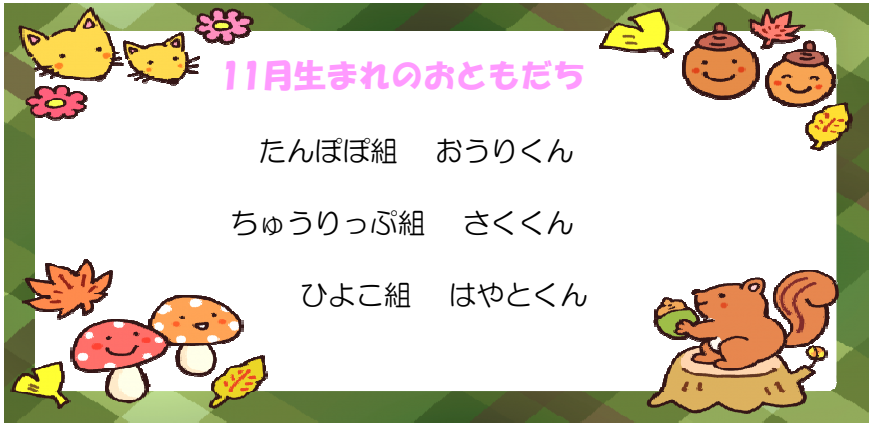
11月のこんだて

令和8年　11月
津軽石保育所

日	曜	全所児 献立名	全所児 午後のおやつ	未満児 主食・付け合わせ	未満児 午前のおやつ
2	月	赤魚のみぞれ煮　きんぴらごぼう 焼きさつまいも　みそ汁　バナナ	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	野菜スナック 麦茶
3	火	振替休日			
4	水	お好み焼き風卵焼き　ブロッコリーナムル ウインナー　スープ　パイン缶	せんべい ヨーグルト	ごはん 肉そぼろ	クラッカー 麦茶
5	木	誕生会　五目ごはん　とんかつ ツナ和え　みそ汁　フルーツ盛り合わせ	どんぐりクッキー 牛乳		クラッカー 麦茶
6	金	鮭の塩焼き　すき昆布煮 カリフラワー　鶏汁　グレープフルーツ	クラッカー 牛乳	ごはん ふりかけ	パイ 麦茶
7	土	ビビンバ丼　かぼちゃの煮付け チーズ　スープ　フルーツ	源氏パイ パックジュース		塩せんべい 麦茶
9	月	たらのチーズマヨ焼き　きゅうりの酢の物 枝豆　みそ汁　バナナ	ビスコ 牛乳	ごはん なめたけ	サブレ 麦茶
10	火	カレーライス　マカロニサラダ 福神漬　スープ　キウイフルーツ	スイートポテト 牛乳	ごはん チーズ	白かりんとう 麦茶
11	水	豚肉のごまみそ焼き　青菜のお浸し かまぼこ　すまし汁　オレンジ	スナック菓子 牛乳	ごはん トマト	ビスケット 麦茶
12	木	さばのみそ煮　もやしのさっぱり和え ブロッコリー　スープ　グレープフルーツ	サブレ 牛乳	ごはん のりの佃煮	ウエハース 麦茶
13	金	七五三　お子様ランチ　バターライス えびフライ　パスタ　サラダ　プリン	スティックパイ 牛乳		白い風船 麦茶
14	土	きつねうどん　さつまいもの天ぷら ブロッコリー　フルーツ	サブレ パックジュース		野菜スナック 麦茶
16	月	チキン南蛮　大根サラダ 煮豆　スープ　バナナ	コーン菓子 牛乳	ごはん 塩昆布	コーン菓子 麦茶
17	火	あじの照り焼き　厚揚げのそぼろあん アスパラソテー　みそ汁　オレンジ	パリパリピザ 牛乳	ごはん ゆかり	塩せんべい 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください
5日、13日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

日	曜	全所児 献立名	全所児 午後のおやつ	未満児 主食・付け合わせ	未満児 午前のおやつ
18	水	豚肉のアップルソース　ごまサラダ トマト　スープ　キウイフルーツ	かりんとう 牛乳	ごはん 鮭フレーク	ビスコ 麦茶
19	木	ほっけの塩焼き　野菜炒め 枝豆　なめこ汁　グレープフルーツ	きなこクッキー 牛乳	ごはん 味付のり	せんべい 麦茶
20	金	あんかけつくね　切干大根煮 焼きさつまいも　にらスープ　ミニゼリー	ビスケット 牛乳	ごはん ごましお	クラッカー 麦茶
21	土	焼肉丼　ブロッコリーサラダ スープ　フルーツ	せんべい パックジュース		ビスケット 麦茶
23	月	勤労感謝の日			
24	火	さわらのカレー焼き　トマトサラダ ウインナー　コンソメスープ　バナナ	せんべい ジョア	ごはん ふりかけ	かりんとう 麦茶
25	水	鶏の五目煮　白菜のなめたけ和え かまぼこ　みそ汁　りんご	ごま春巻き 牛乳	ごはん おかか	白い風船 麦茶
26	木	ハヤシライス　和風サラダ 魚肉ソーセージ　スープ　オレンジ	パイ 牛乳	ごはん チーズ	ビスケット 麦茶
27	金	ぶり大根　かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリー　すまし汁　グレープフルーツ	オレンジグミ 牛乳	ごはん ゆかり	野菜スナック 麦茶
28	土	ミートスパゲティ　グリーンサラダ スープ　フルーツ	せんべい パックジュース		パイ 麦茶
30	月	鶏の照り焼き　春雨サラダ 焼きかぼちゃ　みそ汁　バナナ	野菜せんべい 牛乳	ごはん 納豆	コーン菓子 麦茶



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

