2026年11月　献立表　ちゅらさん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	2	3　文化の日	4	5	6	7
昼食	ごはん、プルコギ、ブロッコリーマヨサラダ、なめこ汁、ミネラルふりかけ		かぼちゃカレー、こまつなサラダ、ヨーグルト	栗ご飯、魚のカレー揚げ、切干し大根の炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)、ミネラルふりかけ	ごはん、豚の生姜焼き、ほうれん草とひじきのごま和え、みそ汁（厚揚げ、えのき）、バナナ、ミネラルふりかけ	もずく丼、ほうれん草の中華風お浸し、大根スープ、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、ちんびん		ミネラルスープ、ジャムサンド	ミネラルスープ、バナナケーキ	ミネラルスープ、小豆クッキー	ゆかりおにぎり
行事	9	10	11	12	13	14
昼食	パン、マーマレードチキン、グリーンサラダ、クラムチャウダー風、りんご	ごはん、さばのみそ焼き、ひじき煮、みそ汁（なす・豚肉）、ミネラルふりかけ	タコライス、ごぼうサラダ、コーンスープ、みかん	ごはん、鮭の照り焼き、切り干し中華、さといも汁、バナナ、ミネラルふりかけ	ごはん、チキンカツ、ポテトサラダ、みそ汁（冬瓜・きのこ）、ミネラルふりかけ	キムタクチャーハン、ブロッコリー和え、わかめスープ、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、わかめおにぎり	ミネラルスープ、ホットケーキ	ミネラルスープ、やきいも	ミネラルスープ、ちんすこう	ミネラルスープ、フレンチトースト	どらやき
行事	16	17	18　お弁当会	19	20	21
昼食	肉わかめうどん、ブロッコリーのおかか和え、柿	ごはん、魚のみぞれ煮、麩チャンプルー、えのきのすまし汁、みかん、ミネラルふりかけ		ごはん、さばの塩焼き、カムカムサラダ、アーサ汁、柿、ミネラルふりかけ	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、コーンサラダ、大根スープ、ミネラルふりかけ	豚丼、コールスロー、みそ汁(大根・わかめ)、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、みそおにぎり	ミネラルスープ、さつまいものケーキ	ミネラルスープ、アメリカンドック	ミネラルスープ、スコーン	ミネラルスープ、揚げパン	アガラサー
行事	23　勤労感謝の日	24	25	26	27　お誕生日会	28
昼食		ごはん、白身魚の南蛮漬け、かぼちゃサラダ、ワンタンスープ、ミネラルふりかけ	沖縄そば、もやしのごま和え、オレンジ	ごはん、鮭のみそ焼き、鉄分サラダ、冬瓜の汁、梨、ミネラルふりかけ	オムライス、ポテトフライ、ツナとブロッコリー和え、ABCスープ	みそすき丼、もやし梅和え、みそ汁(豆腐・ほうれん草)、バナナ
午後おやつ		ミネラルスープ、ブルーベリーケーキ	ミネラルスープ、ジューシー	ミネラルスープ、シナモントースト	リンゴジュース、チーズケーキ　卵あり	ココアホットケーキ
行事	30					
昼食	ごはん、オーロラチキン、キャベツと塩昆布和え、卵スープ、バナナ、ミネラルふりかけ					
午後おやつ	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら					

3歳未満児　平均エネルギー：　413.8 kcal たんぱく質：　15.4 g　脂質：　12.2 g　塩分：　1.3 g