こばとキンダーガーデン 2026年
11月　給食メニュー

～給食室より～
秋が深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。ビタミンも豊富な果物をおいしく食べて秋を楽しんでいけるといいですね。たくさん遊んで、おいしい食べ物を食べてよく寝て、風邪にまけないからだづくりをしていきましょう！

11月2日(月)

午前(未満児)　ゼリー

ごはん
白身魚フライ(タルタルソース)
だいこんとハムのサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　りんごチーズケーキ・牛乳

めし	95
メルルーサ	60
小麦粉	4
パン粉	8
サラダ油	4
たまねぎ	10
たまご	10
マヨネーズ	4
パセリ	0.1
だいこん	35
きゅうり	10
もやし	15
ハム	3
サラダ油	0.8
酢、しょうゆ	1
さとう	2
鶏肉	10
キャベツ	15
ほうれんそう	3
とうふ	13
わかめ	0.3
しょうゆ	2
みりん	1
フルーツ	30
たまご	7
クリームチーズ、ヨーグルト	3
牛乳、ホットケーキミックス	2
りんご	11

11月3日(火)

文化の日



11月4日(水)

午前(未満児)　ビスケット

ハヤシライス
キャベツと鶏ささみの酢の物
コンソメスープ
オレンジ

午後　あんまん・牛乳

めし	95
豚肉	18
たまねぎ	20
にんじん	20
じゃがいも	15
ブロッコリー	6
ハヤシルウ	5
鶏ささみ	13
キャベツ	20
きゅうり	10
にんじん	20
わかめ	0.5
ごま油	0.2
酢	3
さとう	1
しょうゆ	0.2
チンゲンサイ	3
こまつな	3
はくさい	15
コーン	4
わかめ	0.5
コンソメ	0.6
しょうゆ	0.5
オレンジ	30
ホットケーキミックス	15
サラダ油	1.8
水	4.5
こしあん	10

11月5日(木)

午前(未満児)　ウエハース

そぼろ丼
春雨のマヨ和え
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏ひき肉	20
豚ひき肉	10
たまねぎ	15
にんじん	15
とうふ	10
こまつな	10
たまご	25
さとう、しょうゆ、いりごま	2
めんつゆ	0.5
サラダ油	0.5
	1
青のり, けずり節	0.2
だいこん	35
にんじん、もやし	15
きゅうり	10
キャベツ	20
ちくわ	4
マヨネーズ	5
えのきたけ	10
たまねぎ	10
こまつな	3
とうふ	8
わかめ	0.5
みそ	4
フルーツ	30

11月6日(金)

午前(未満児)　ボーロ

ごはん
とうふのお好み焼き
ツナサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　ヨーグルト蒸しパン・牛乳

めし	95
お好み焼き粉	20
豚ひき肉	10
とうふ	20
ちりめんじゃこ	3
キャベツ	25
たまご	7
ソース	1
マヨネーズ	1
青のり, けずり節	0.2
だいこん	35
にんじん、もやし	15
きゅうり	10
ツナ缶	5
かつお節	0.1
和風ドレッシング	3
こまつな	5
じゃがいも	13
はくさい	10
とうふ	8
カットわかめ	0.3
和風だし	0.2
みそ	5
フルーツ	35
ホットケーキミックス	20
ヨーグルト	10
さとう	2
たまご	4

11月7日(土)

午前(未満児)　ビスケット

チキンライス
キャベツのごまサラダ
コンソメスープ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
鶏肉	25
たまねぎ	30
にんじん	15
ピーマン	10
ケチャップ	8
コンソメ	0.5
サラダ油	2
キャベツ	25
にんじん	15
きゅうり	12
ベーコン	5
マヨネーズ	5
チンゲンサイ	6
はくさい	5
コーン	4
わかめ	0.5
コンソメ	0.8
しょうゆ	0.5
フルーツ	30

11月9日(月)

午前(未満児)　元気ヨーグルト

ごはん
チキンチャップ
だいこんと厚揚げの煮物
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・ジョア

めし	95
鶏肉	30
たまねぎ	20
にんじん	10
キャベツ	20
ピーマン	5
しょうゆ、酢	1
ケチャップ	4
ソース	1.5
さとう	4
だいこん	35
厚揚げ	10
にんじん	15
平天	4
酒、さとう、みりん、しょうゆ	2
えのきたけ	10
こまつな	3
さつまいも	8
とうふ	13
和風だし	0.4
みそ	6
フルーツ	35
ジョア　マスカット　鉄&葉酸	80

11月10日(火)

午前(未満児)　ゼリー

わかめごはん
ごま担々風うどん
キャベツのたまご和え
フルーツ

午後　きなこドーナツ・牛乳

めし	95
わかめふりかけ	2
いりごま	0.4
うどん	55
豚ひき肉	10
もやし	20
にんじん	10
チンゲンサイ	6
たまねぎ	4
ちくわ	3
中華だし	0.2
みそ	2
豆乳	20
さとう、しょうが、にんにく、いりごま	1
ごま油	0.2
キャベツ	30
にんじん	10
もやし	10
たまご	15
和風だし	0.4
しょうゆ	0.8
フルーツ	30
きな粉	3
さとう	2
白玉粉	5
ホットケーキミックス	12
いりごま	1
牛乳	10
サラダ油	4

11月11日(水)

午前(未満児)　ウエハース

鶏肉のてりやき丼
炒めひじき煮
みそ汁
オレンジ

午後　フルーツゼリー・牛乳

めし	95
鶏肉	30
たまねぎ	20
キャベツ	15
こまつな	4
しょうゆ、さとう	2
みりん	1
サラダ油	0.2
ひじき	2
厚揚げ	10
キャベツ	15
にんじん	15
えだまめ	6
さとう	3
みりん	1
しょうゆ	2
ごま油	0.3
だいこん	10
にんじん	10
じゃがいも	10
とうふ	13
わかめ	0.3
みそ	5
和風だし	0.4
オレンジ	30
ゼリーの素	7

11月12日(木)

午前(未満児)　ボーロ

ごはん
赤魚のおろし煮
スパゲティサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　黒糖マフィン・牛乳

めし	95
赤魚	60
だいこん	20
さとう	1
しょうゆ、酒	2
みりん	2
スパゲティ	8
きゅうり	10
にんじん	10
コーン	10
ちくわ	4
コンソメ	0.3
マヨネーズ	4
こまつな	6
さつまいも	15
とうふ	13
にんじん	10
みそ	5
和風だし	0.3
フルーツ	35
小麦粉	15
ベーキングパウダー	0.5
スキムミルク	1
サラダ油	4
さとう	2
黒砂糖	5
牛乳	3
たまご	15

11月13日(金)

午前(未満児)　せんべい

大豆とひき肉のカレー
キャベツとじゃこのサラダ
コンソメスープ
フルーツ

午後　ミルクビスケット・牛乳

めし	95
豚ひき肉	20
大豆水煮	20
たまねぎ	30
にんじん	15
トマト缶	5
しょうが、にんにく	1
サラダ油	2
カレールウ	5
キャベツ	20
にんじん	12
コーン	5
ちりめんじゃこ	2
しょうゆ、さとう	1
和風だし	0.8
かつお節	0.1
いりごま	0.2
じゃがいも	10
たまねぎ	10
はくさい	10
ごま油	0.2
こまつな	3
わかめ	0.5
コンソメ	1
フルーツ	30
小麦粉	12
さとう	4.8
バター	4
牛乳	1.8

11月14日(土)

午前(未満児)　ボーロ

ふりかけごはん
肉うどん
にんじんのナムル
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
ふりかけ	1
うどん	55
鶏肉	20
たまねぎ	15
にんじん	10
ほうれんそう	3
白ねぎ	3
さとう	1
しょうゆ	1
和風だし	1
めんつゆ	2
にんじん	28
キャベツ	10
きゅうり	14
コーン	6
ハム	4
中華だし	0.3
しょうゆ	0.8
いりごま	0.2
ごま油	0.3
フルーツ	30

11月16日(月)

午前(未満児)　ゼリー

鯛めし
ちゃんぽんめん
切り干し大根の炒り煮
フルーツ

午後　パパロア・牛乳

めし	95
たい	20
こまつな	2
酒	2
和風だし	0.2
しょうゆ	3
中華めん	45
豚肉	15
にんじん	8
もやし	10
キャベツ	10
かまぼこ	5
コーン	5
白ねぎ	5
中華だし	1
しょうゆ	1
豆乳	15
にんにく	0.2
ごま油	0.1
切り干し大根	4
厚揚げ	10
にんじん	10
いんげん	5
さとう	1.6
しょうゆ	1.2
サラダ油	1
フルーツ	30
パパロアの素	8
牛乳	25

11月17日(火)

午前(未満児)　ビスケット

ごはん
鶏肉の米粉揚げ
キャベツとコーンの和え物
クリームシチュー
フルーツ

午後　たまご蒸しパン・牛乳

めし	95
鶏肉	45
しょうゆ	2.5
しょうが	0.1
にんにく	0.1
みりん	0.8
米粉	4
かたくり粉	4
サラダ油	4
キャベツ	30
にんじん	15
	5
コーン	8
ベーコン	5
ごまドレッシング	7
豚肉	10
さつまいも	15
にんじん	10
たまねぎ	20
ブロッコリー	8
シチュールウ	5
牛乳	10
豆乳	20
フルーツ	30
たまご	9
牛乳	7.2
小麦粉	13
さとう	4
サラダ油	1.5
ベーキングパウダー	0.6

11月18日(水)

午前(未満児)　ウエハース

ごはん
すき焼き風煮
えびとキャベツのサラダ
みそ汁
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉	20
はくさい	40
にんじん	15
たまねぎ	10
しらたき	6
焼き豆腐	15
ふ	2
みりん	1
さとう	2
しょうゆ	2
キャベツ	30
にんじん	15
きゅうり	20
えび	10
コンソメ	0.4
マヨネーズ	5
はくさい	15
えのきたけ	8
油あげ	3
とうふ	13
わかめ	0.5
和風だし	0.4
みそ	6
フルーツ	30

11月19日(木)※アメリカ料理

午前(未満児)　ボーロ

ロールパン
ミートローフ
マカロニアンドチーズ
ポークビーンズ
オレンジ

午後　ブルーベリーケーキ・牛乳

ホワイトロール	25
黒糖パン	20
豚ひき肉	35
とうふ	20
じゃがいも、たまねぎ	10
にんじん	6
えだまめ、コーン	5
サラダ油	1
かたくり粉	5
パン粉	6
コンソメ	0.5
ケチャップ	3
ソース	1
マカロニ	12
チーズ	5
牛乳	30
小麦粉	4
バター	3
たまねぎ	15
にんじん、ブロッコリー	10
コンソメ	0.4
豚肉	10
だいず	20
にんじん	15
たまねぎ	30
ケチャップ	5
トマト缶	15
さとう	1
コンソメ	0.3
オレンジ	30
ブルーベリー	8
小麦粉	20
ベーキングパウダー	0.2
ヨーグルト	20
さとう	5
たまご	13

11月20日(金)

午前(未満児)　せんべい

ごはん
焼きビーフン
もやしの中華和え
キャベツの中華スープ
お楽しみゼリー

午後　そぼろおにぎり・お茶

めし	95
ビーフン	10
豚肉	15
キャベツ	10
ほうれんそう	10
ピーマン	10
にんじん	10
しょうゆ	1
和風だし	0.2
ごま油	0.5
もやし	30
キャベツ	20
きゅうり	12
にんじん	15
平天	4
コーン	10
中華だし	0.6
しょうゆ	0.3
ごま油	0.2
キャベツ	12
たまねぎ	10
ゼリーの素	7
麦茶	100
めし	40
鶏ひき肉	10
さとう、しょうゆ、みりん	2

11月21日(土)

午前(未満児)　ウエハース

中華丼
キャベツとじゃこのサラダ
中華スープ
フルーツ

午後　おかし・牛乳

めし	95
豚肉	20
はくさい	30
たまねぎ	30
にんじん	20
しめじ	10
青ねぎ	5
しょうが	0.5
中華だし	0.5
しょうゆ	1
酒	0.5
みりん	1
かたくり粉	0.5
キャベツ	30
にんじん	18
きゅうり	5
コーン	2
ちりめんじゃこ	1
しょうゆ	1
和風だし	0.8
さとう	1
かつお節	0.1
いりごま	0.2
こまつな	8
ごま油	0.5
フルーツ	35
ホットケーキミックス	20
ヨーグルト	10
さとう	2
たまご	4