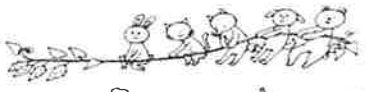
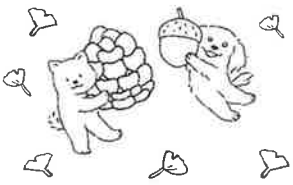


令和8年11月　給食献立表



11月24日は和食の日　～だしのうまみで味覚を育てる～





わたしたちには、甘味・辛味・苦味・酸味に加えて、"うまみ"という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。

例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを丁寧にとると、うま味成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。

また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましょう。

日	曜日	昼の献立名	3時のおやつ	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）	夜の献立名	黄の仲間（熱や力になるもの）	赤の仲間（血や肉になるもの）	緑の仲間（体の調子を整えるもの）
2	月	キーマカレー 小松菜のサラダ　果物 ★ご飯	牛乳 いもくろパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま はちみつ 黒砂糖 さつまいも	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく もやし しょうが こまつな みかん	魚の紅葉焼き 柿とかぶの甘酢和え 五目みそ汁　★ご飯	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さといも	ホキ 鶏肉 いりこ みそ	人参 きゅうり かぶ かき 玉葱 こまつな ねぎ
4	水	豆腐と挽肉のみそ煮 わかめの酢の物　もずく汁 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ わかめ かつお節 もずく こんぶ 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 ねぎ きゅうり えのきたけ パセリ	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	米 うどん 砂糖 油	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ	玉葱 人参 葉ねぎ こまつな
5	木	チーズと青菜のオムレツ ひじきいため煮　みそ汁 ★ご飯	牛乳 のりしらすトースト	米 油 砂糖 パン	卵 チーズ ひじき 油揚げ わかめ みそ いりこ 牛乳 のり しらす干し	チンゲン菜イ 人参 玉葱 さやいんげん はくさい しめじ	おでん ツナ和え　★ご飯	米 さといも 砂糖	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ こんぶ ツナ缶	だいこん 人参 もやし チンゲンツァイ
6	金	魚のカレームニエル れんこんきんぴら　みそ汁 ★ご飯	お茶 かみかみおこわ	米 小麦粉 油 バター 砂糖 ごま もち米	メルルーサ 油揚げ みそ いりこ ひじき しらす干し 大豆	れんこん 人参 だいこん ねぎ 干し椎茸	白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ ★ご飯	米 コーン缶 小麦粉 有塩バター 油 砂糖 ごま	鶏肉 スキムミルク 鶏肉ささ身 干ひじき	玉葱 人参 はくさい ブロッコリー パセリ きゅうり
7	土	親子丼 すまし汁	牛乳 ビスケット　果物	米 砂糖 ビスケット	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 こんぶ 牛乳	玉葱 ねぎ しめじ みかん	筑前煮 おかか和え　みそ汁 ★ご飯	米 さといも 砂糖	鶏肉 高野豆腐 わかめ かつお節 いりこ みそ	しょうが れんこん ごぼう 人参 干し椎茸 はくさい さやいんげん もやし しめじ
9	月	シチュー ごぼうサラダ　果物 ★ご飯	牛乳 小豆クッキー	米 じゃがいも コーン 油 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 スキムミルク ツナ 牛乳 あずき	玉葱 人参 ごぼう きゅうり みかん	コロコロしゅうまい 中華ナムル　ニラ玉スープ ★ご飯	米 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 ごま	豚ひき肉 かに風味かまぼこ 卵	玉葱 干し椎茸 しょうが もやし こまつな にら
10	火	魚のオーロラソース コールスロー 白菜豆乳スープ　★ご飯	牛乳 小松菜とバナナのケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	メルルーサ 卵 ヨーグルト ベーコン 豆乳 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 はくさい しめじ こまつな バナナ レーズン	チキンカレー ごまサラダ　★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
11	水	柳川煮 チンゲン菜のじゃこ和え みそ汁　★ご飯	牛乳 パンプディング	米 しらたき 油 砂糖 パン バター	豚肉 卵 しらす干し 厚揚げ いりこ みそ 牛乳 スキムミルク	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし ねぎ えのきたけ りんご レーズン	焼きそば わかめスープ　★ご飯	米 干し中華めん 油	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり わかめ 豆腐 いりこ	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ
12	木	厚揚げとキャベツのみそ炒め 春雨の酢の物　はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃのマドレーヌ	米 油 砂糖 春雨 ごま 油 小麦粉 バター	厚揚げ 豚肉 みそ ハム はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 卵	人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ こまつな かぼちゃ	鶏のから揚げ 千切りキャベツ　かきたま汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 でんぷん	鶏肉 卵 いりこ	にんにく キャベツ 人参 チンゲンツァイ 生しいたけ 玉葱
13	金	魚のみぞれ煮 白菜のごま和え 豚汁　果物★ご飯	お茶 小松菜おにぎり	米 でんぷん 油 砂糖 ごま さといも ごま	さわら 豚肉 豆腐 みそ いりこ しらす干し	だいこん はくさい 人参 ごぼう ねぎ みかん こまつな	ポークビーンズ ごぼうサラダ　★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 かつお節	玉葱 人参 きゅうり ごぼう
14	土	鶏南うどん 座禅豆　★ご飯	牛乳 丸ポーロ　果物	米 うどん 砂糖 丸ポーロ	鶏肉 いりこ 大豆 しらす干し こんぶ 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ バナナ	白菜のうま煮 汁ビーフン　★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん ビーフン	豚肉 厚揚げ 鶏肉	はくさい 生しいたけ 人参 にんにく 玉葱 葉ねぎ
16	月	ポークカレー 和風サラダ　果物 ★ご飯	お茶 フルーツコーンフレーク	米 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油 コーンフレーク	豚肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 りんご もやし にんにく キャベツ だいこん ネーブル バナナ パイン缶	魚のチリソースかけ 青菜のごま和え　みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま	アラスカめぬけ 豆腐 油揚げ いりこ みそ	葉ねぎ にんにく しょうが チンゲンツァイ 人参 もやし キャベツ
17	火	鶏すき かぶと柿の甘酢和え　果物 ★ご飯	牛乳 岩石揚げ	米 しらたき 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 大豆 ひじき 卵	はくさい ねぎ 人参 かぶ しいたけ きゅうり かき みかん	野菜ラーメン ツナじゃが　★ご飯	米 干し中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖	豚肉 みそ 牛乳 ツナ	人参 キャベツ もやし 玉葱 さやいんげん
18	水	魚のパン粉焼き 大豆と切干大根の煮物 かきたま汁　★ご飯	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 パン粉 マヨネーズ ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 バター	ホキ 大豆 豚肉 卵 いりこ 牛乳 みそ	パセリ 切干大根 人参 干し椎茸 チンゲン菜	マカロニグラタン ほうれんそうのソテー じゃがいもとベーコンのスープ ★ご飯	米 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン じゃがいも	鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン	玉葱 ぶなしめじ だいこん ほうれんそう 人参 パセリ
19	木	高野豆腐のそぼろあんかけ きゅうりごまみそ和え 果物　★ご飯	牛乳 米養チヂミ	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃが芋	高野豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳 しらす干し ベーコン	玉葱 人参 しめじ みかん さやいんげん きゅうり	きのこオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ ★ご飯	米 バター 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	卵 スキムミルク ツナ ベーコン	生しいたけ ぶなしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ
20	金	※園外保育※ （お弁当の日）	牛乳 きなこトースト	パン 砂糖 バター	牛乳 きな粉		焼き魚 甘酢和え　吉野汁　★ご飯	米 砂糖 でんぷん	油揚げ まさば 鶏肉 豆腐 いりこ	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ みかん缶 きゅうり はくさい だいこん ねぎ
21	土	スパゲティミートソース 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	米 スパゲッティ 油 小麦粉 でんぷん カステラ	牛肉 豚肉 チーズ ハム かつお節 豆乳 牛乳	人参 玉葱 ピーマン しめじ ねぎ	麻婆豆腐 拌三糸　★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油	豆腐 豚ひき肉 みそ ハム 卵	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり
24	火	魚の紅葉焼き ほうれん草のおかか和え だご汁　★ご飯	お茶 いもかりんとう	米 マヨネーズ 小麦粉 さつまいも 油 砂糖	ホキ かつお節 豚肉 油揚げ いりこ みそ	人参 ほうれんそう もやし だいこん はくさい ごぼう しめじ ねぎ	ポークカレー しらす和え　★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖 ごま	豚肉 牛乳 しらす干し	玉葱 人参 りんご にんにく チンゲンツァイ もやし
25	水	※誕生会※ さつまいもごはん 鶏肉から揚げ　みそ汁 キャベツの酢醤油和え　果物	牛乳 チーズケーキ	米 さつまいも ごま 油 小麦粉 ふ 砂糖	鶏肉 わかめ みそ いりこ 牛乳 チーズ 生クリーム 卵	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ えのきたけ みかん レモン	和風スパゲティ とうがんスープ　★ご飯	米 スパゲッティ バター	ツナ缶 かつお節 焼きのり 鶏肉 いりこ	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ とうがん 人参 葉ねぎ
26	木	鶏肉のケチャップ煮 ごまサラダ　みそ汁 ★ご飯	お茶 ふなやき	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 ハム わかめ みそ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり えのきたけ	魚のみそ煮 千草あえ　豆腐のすまし汁 ★ご飯	米 砂糖 油 ごま	まさば みそ 卵 豆腐 わかめ いりこ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 人参 生しいたけ
27	金	白菜のクリーム煮 ツナサラダ　果物 ★食パン	お茶 おかかチーズおにぎり	パン 小麦粉 バター 米	鶏肉 ベーコン チーズ スキムミルク ツナ かつお節	はくさい 人参 にんにく ブロッコリー チンゲン菜 もやし みかん	竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の煮物　豆乳汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	竹輪 油揚げ 鶏肉 いりこ みそ 豆乳	切干しだいこん 人参 玉葱 干し椎茸 こねぎ
28	土	野菜ラーメン かぼちゃのそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン バナナ	米 中華めん 砂糖 バウムクーヘン	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ バナナ	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁　★ご飯	米 砂糖 ごま マヨネーズ	豆腐 鶏ひき肉 卵 干ひじき 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ はくさい
30	月	マカロニグラタン ほうれん草のソテー コーンスープ　★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 コーン さつまいも 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム	玉葱 しめじ ほうれんそう もやし 人参 パセリ	炒り豆腐 春雨スープ　★ご飯	米 油 砂糖 春雨	豆腐 鶏ひき肉 卵 ベーコン いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 ほうれんそう はくさい

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

久留米市子ども未来部