



2026年11月ランチメニュー(3歳児以上)



今月の栄養量
エネルギー：544kcal
たんぱく質：20.7g
脂質：16.7g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・人参
・大和まな
・さつまいも
・大根
・きのこ
・ごぼう



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金 内科検診	土
2	3	4	5	6 体育遊びありません	7
麦ごはん 豚肉の生姜炒め ひじき納豆 麩とほうれん草の味噌汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	☆文化の日☆ 	チキンカレー グリーンサラダ パイン缶 クッキー 牛乳	コマイのコーンマヨ焼き 南瓜煮 玉葱とわかめの味噌汁 鬼まんじゅう 牛乳	☆いい歯の日 献立☆ 麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしの酢の物 モロヘイヤとえのきの味噌汁 おにぎり食べる煮干し 牛乳	醤油ラーメン 竹輪の甘辛炒め ばかうけ 牛乳
9	10	11	12	13 キッドピクス	14
さばの味噌煮 キャベツの塩麴和え ほうれん草としめじのすまし汁 プリンとウエハース 牛乳	ばら/さくらG遠足 ☆お米丸とご当地めぐり☆ しっぽうどん ほうれん草のゆかり和え 黄桃缶 おにぎりレバーの甘辛煮 牛乳	アマランサスごはん あじのしょうゆバター焼き ふろふき大根 わかめと豆腐のすまし汁 クラッカーサンド 牛乳	☆焼き芋大会☆ ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 玉葱とコーンのスープ 中華粥 牛乳	☆焼き芋大会 予備日☆ 麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ じゃが芋としめじのスープ ココアケーキ 牛乳	肉炒め丼 具だくさん味噌汁 源氏パイ 牛乳
16	17	18	19	20	21
☆七五三献立☆ ちらし寿司 大根のそぼろ煮 花麩と小松菜のすまし汁 コーンフレーク 牛乳	肉豆腐 切干大根の酢の物 ほうれん草と麩の味噌汁 フレンチトーストと食べる煮干し 牛乳	鶏肉のカレー風味焼き 青のりポテト 人参と玉葱の味噌汁 きな粉マカロニ 牛乳	☆食体験：ラップおにぎり☆ 麦ごはん 白身魚の煮付け きんぴらごぼう 玉葱と大和まなの味噌汁 ゆかりおにぎり 牛乳	体育遊び 肉じゃが もやしのおかか和え 豆腐としめじの味噌汁 チチャスヨーグルトとほんち揚げ お茶	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 満月ボン 牛乳
23	24 ☆食育：さつま芋☆	25	26	27	28
☆勤労感謝の日☆ 	就学前健診 ☆和食の日☆ ぶりの竜田揚げ 高野豆腐煮 かき玉汁 焼き芋 牛乳	麦ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 小松菜とコーンのスープ ジャムサンド 牛乳	大好評 揚げないコロッケ ブロッコリーのごま和え しめじとモロヘイヤの味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	麦ごはん 麻婆厚揚げ ほうれん草のナムル もずくスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
30	人參まるごとデー				
☆人參まるごとデー☆ 人參ごはん さつま芋と人參菜のかき揚げ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 麩のラスクと食べる煮干し 牛乳	「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を 覚えやすく語呂合わせにした言葉です。 ま 豆製品：豆腐 ご まなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：小松菜、玉葱、人参 さ 魚類：ちりめんじゃこ し しじみ・きのこ類：しめじ い いも類：さつま芋 				11月8日は いい歯の日！ 歯と口の健康を 見直す日です。