認定こども園　ほんべつ（2歳～5歳児用）

きゅうしょくだより



令和8年11月1日

☆予定献立表☆　（材料の都合上献立を変更することがあります。）

曜　日	月	火	水	木	金
日　付	2	3	4	5	6
副　食	はんばーぐ はくさいのおかかあえ こんそめすーぷ	**ぶんかのひ** 	いわしのしょうがに こまつなとにんじんの あえもの みそしる	たまごのあんかけ すぱげていさらだ みそしる	**おべんとうのひ** 
主　食	ごはん		ごはん	じゅうろっこくごはん	
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー		牛乳・くらっかー	牛乳・せんべい	牛乳・くっきー
3時のおやつ	ぱんけーき・牛乳		おかし・牛乳	ましゅまろおこし・牛乳	せんべい・じゅーす
主な使用食品 （調味料等除く）	ハンバーグ、玉ねぎ、ミックスベジタブル コーン、トマトピューレ、白菜、水菜、人参、 かつお節、ウインナー、ほうれん草、 マカロニ、パンケーキ		いわしの生姜煮、キャベツ、小松菜、人参 もみのり、油揚げ、玉ねぎ、大根	卵、玉ねぎ、ピーマン、カニカマ、きゅうり、 ハム、人参、スパゲティ、もやし、にら、 マシュマロ	
行　事					
日　付	9	10	11	12	13
副　食	まーぼーどうふ もやしとにんじんのなむる ちゅうかふうすーぷ	さわらのてりやき だいこんのそぼろに みそしる	じゃがいものちーずやき はるさめのぽんずさらだ こんそめすーぷ	きゃべつのごまあえ かぼちゃすいとんじる	わんたんめん くだもの
主　食	ごはん	ごはん	ごはん	かつどん	らーめん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ	どらやき・おちゃ	ぱんせんべい・牛乳	くっきー・牛乳	おかし・牛乳	せんべい・牛乳
主な使用食品 （調味料等除く）	木綿豆腐、豚ひき肉、長ネギ、芽ひじき 人参、もやし、いりごま、大根、チンゲン菜、 どら焼き	さわら、ブロッコリー、大根、玉ねぎ、 豚ひき肉、小葱、人参、白菜、油揚げ、 食パン、粉チーズ	芋、玉ねぎ、人参、豚ひき肉 トマトピューレ、チーズ、パセリ粉、春雨 きゅうり、ロースハム、キャベツ、枝豆 コーン	とんかつ、卵、玉ねぎ、刻みのり、人参、 キャベツ、ほうれん草、焼ちくわ、南瓜、 しめじ、玉ねぎ、ごぼう、油揚げ	ワンタン、ナルト、ほうれん草、果物
行　事					
日　付	16	17	18	19	20
副　食	ぎょうざ とりにくときゃべつの おーろらさらだ ちゅうかすーぷ	たらのかおりあげ なっとうさらだ みそしる	ぎせいどうふ だいこんとわかめの すのもの みそしる	とりにくのとまとにこみ たまごのさんしょくさらだ じゃがいものすーぷ	ちゃんぽんうどん けーき
主　食	ごはん	ごはん	ごはん	ぱん	うどん
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー	牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	牛乳・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ	おかし・牛乳	くっきー・牛乳	おかし・牛乳	やきおにぎり・おちゃ	せんべい・牛乳
主な使用食品 （調味料等除く）	餃子、枝豆、キャベツ、鶏肉、人参、わかめ 玉ねぎ、長ネギ	たら、大葉、レタス、ほうれん草、いりごま、 ひきわり納豆、人参、もやし、きゅうり、 ロースハム	鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、 しいたけ、いんげん、芽ひじき、卵、 ブロッコリー、大根、海藻サラダ、きゅうり、 みかん、小松菜、焼ちくわ	鶏肉、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ マカロニ、卵、人参、きゅうり、レタス、芋 クルトン、パセリ粉	豚肉、にら、たけのこ、キャベツ、人参 もやし、板かまぼこ、ケーキ
行　事					**おたんじょうかい**
日　付	23	24	25	26	27
副　食	**きんろうかんしゃのひ** 	あじふらい こうやどうふの ふんわりたまごとじ みそしる	ささみのぴかた こーるすろーさらだ みそしる	かれーらいす はくさいとつなの さっぱりさらだ ぎゅうにゅう	みーとすぱげてぃ こんそめすーぷ ぎゅうにゅうぷりん
主　食		ごはん	ごはん	ごはん	すぱげてぃ
10時のおやつ(未満児)		牛乳・うえはーす	牛乳・せんべい	乳酸菌飲料・くらっかー	牛乳・くっきー
3時のおやつ		よーぐるとあえ	くっきー・牛乳	せんべい・じゅーす	おかし・牛乳
主な使用食品 （調味料等除く）		あじフライ、キャベツ、高野豆腐、卵、 干しいたけ、人参、いんげん、木綿豆腐、 なめこ、わかめ、ヨーグルト、白桃缶、 黄桃缶	鶏ささみ肉、卵、枝豆、キャベツ、人参 コーン、玉ねぎ、焼きちくわ	豚肉、人参、玉ねぎ、芋、福神漬(3歳以上) 白菜、シーチキン	豚ひき肉、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、 白菜、鶏ささみ、牛乳プリン
行　事					
日　付	30				
副　食	めんちかつ ほうれんそうの なめたけあえ みそしる				
主　食	ごはん				
10時のおやつ(未満児)	牛乳・くっきー				
3時のおやつ	いまがわやき・おちゃ				
主な使用食品 （調味料等除く）	メンチカツ、キャベツ、ほうれん草、 なめ茸、大根、油揚げ、人参、今川焼				
行　事					

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

☆特定の食品に対してアレルギーをもつ子には、ある程度の除去食もしくは代替食を提供しています。
☆年齢により、献立が変更になることがあります。
☆土曜保育を希望する子には、牛乳・パン・おやつを提供しています。
☆天候不順や価格高騰などの影響により、メニューが変更になることがあります。