11月 こんだて



令和 8年度　　め だ か 組（ 完了期 ）

曜	日	おやつ	献立名	おやつ	
月	2／16／30	バナナ	利休焼 わかめサラダ みそ汁	牛乳 シュガーバターパン	バナナ　米　鶏肉　ごま　さとう　しょうゆ　わかめ　きゃべつ　コーン　きゅうり　人参　しょうゆ　酢・油　さとう　豆腐　卵白　ねぎ　みそ　鰹だし　牛乳　強力粉　小麦粉　さとう　塩　マーガリン　スキムミルク　バグラニュー糖
火	17	ハイハイン	魚のかば焼き 千切り煮 すまし汁	牛乳 きな粉蒸しパン	ハイハイン　米　片栗粉　油　しょうゆ　さとう　切干大根　人参　ざらめ　しょうゆ　昆布・鰹だし　麸　えのき　しょうゆ　わかめ　昆布・塩　鰹だし　牛乳　小麦粉　B・P　さとう　卵　牛乳　きな粉　油
水	4／18	せんべい	鶏肉の照り焼き ツナサラダ みそ汁	牛乳 芋ようかん	せんべい　米　鶏肉　さとう　しょうゆ　片栗粉　スパゲティ　ツナ　きゅうり　玉ねぎ　人参　マヨネーズ　玉ねぎ　もやし　ほうれん草　みそ　鰹だし　牛乳　さつま芋　寒天　さとう　塩
木	5／19	りんご	ハヤシライス きゃべつのレモンドレッシング オレンジゼリー	牛乳 せんべい	りんご　米　鶏ひき肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　ざらめ　しょうゆ　ケチャップ　ハヤシルウ　油　きゃべつ　きゅうり　人参　しょうゆ　さとう　レモン　オレンジジュース　さとう　アガー　牛乳　せんべい
金	6／20	ボーロ	鮭のつくね焼き さつまいもとほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 今川焼	ボーロ　米　鮭　玉ねぎ　卵　パン粉　しょうゆ　ざらめ　片栗粉　さつま芋　ほうれん草　ごま　さとう　しょうゆ　昆布だし　麸　白菜　ねぎ　みそ　鰹だし　牛乳　卵　さとう　塩　牛乳　小麦粉　B・P　かぼちゃ　ざらめ
土	7	ハイハイン	ひじきごはん 野菜のみそ煮 すまし汁	牛乳 ウエハース	ハイハイン　米　かぼちゃ　油　ひじき　鶏ひき肉　人参　ざらめ　しょうゆ　豚肉　里芋　大根　人参　玉ねぎ　ごぼう　みそ　ざらめ　しょうゆ　油　昆布・鰹だし　麸　わかめ　ねぎ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　ウエハース
月	9	ハイハイン	きのこスパゲティ ブロッコリーサラダ フライドポテト	牛乳 ジャムサンド	ハイハイン　スパゲティ　豚肉　人参　わかめ　しめじ　えのき　片栗粉　ざらめ　しょうゆ　油　昆布・鰹だし　ブロッコリー　きゅうり　きゃべつ　人参　酢　油　さとう　塩　じゃが芋　塩　油　牛乳　食パン　いちご　ジャム
火	10／24	バナナ	ミートドリア ささみときゃべつのごま和え みそ汁	牛乳 ビスケット	バナナ　米　チーズ　玉ねぎ　鶏ひき肉　トマト　ピューレ　ケチャップ　油　バター　小麦粉　牛乳　塩　ささみ　きゃべつ　人参　ごま　さとう　酢　しょうゆ　じゃが芋　玉ねぎ　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　ビスケット
水	11／25	ボーロ	パン シチュー 白菜サラダ	牛乳 大学芋	ボーロ　強力粉　マーガリン　塩　スキムミルク　牛乳　さとう　鶏肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　塩　バター　小麦粉　牛乳　スキムミルク　ブロッコリー　酢　油　さとう　牛乳　さつま芋　油　ざらめ　しょうゆ
木	12／26	りんご	竜田揚げ 土佐和え みそ汁	牛乳 コーンパン	りんご　米　さわら　しょうゆ　さとう　小麦粉　片栗粉　油　きゃべつ　小松菜　人参　花かつお　昆布だし　しょうゆ　豆腐　しめじ　わかめ　みそ　鰹だし　牛乳　強力粉　さとう　塩　スキムミルク　マーガリン　牛乳　マヨネーズ　コーン
金	13／27	バナナ	鶏肉の照り焼き チーズかぼちゃサラダ すまし汁	牛乳 りんご	バナナ　米　鶏肉　片栗粉　さとう　しょうゆ　かぼちゃ　チーズ　マヨネーズ　きゅうり　人参　麸　ねぎ　しょうゆ　塩　昆布・鰹だし　牛乳　りんご
土	14／28	せんべい	煮込みうどん さつまいも煮	牛乳 ボーロ	せんべい　うどん　豚肉　玉ねぎ　人参　油　ねぎ　しょうゆ　昆布・鰹だし　片栗粉　さつま芋　ざらめ　塩　牛乳　ボーロ

11月3日は『文化の日』

文化の日は「自由と平和を愛し、文化を進める日」として、毎年11/3に制定されている祝日です。文化は『美術・音楽・文学』だけではなく、『言葉・食事・服装・お祭り・遊び・暮らし方』など、人々が長い年月をかけて生み出し、受け継いできたものも文化です。また、文化の日は「芸術を楽しむ日」だけでなく、「自分の暮らしの中にある文化を見直す日」でもあります。 なかでも食文化では、

・郷土料理を作る　・海外の料理を作る
・和食を楽しむ　・昔ながらのお菓子を食べる

など、食から文化を学ぶことができます。是非、ご家庭でもいろいろな文化を楽しんでみて下さい。

ミートドリア（4人分）



材料：米ー180g　カレー粉ー小さじ1/2　チーズー40g
合ひき肉ー120g　玉ねぎー60g　トマトケチャップー大さじ5
油ー小さじ1/2　バターー大さじ1　小麦粉ー大さじ3
牛乳ー200㎖　コンソメー小さじ1　塩ーひとつまみ

作り方：①お米を洗い、水をきっておく。
②炊飯器に①を入れ、お米の量の1.4倍のお水を入れる。
カレー粉は炊く直前に入れて、よく混ぜてから炊飯する。
③フライパンに油をひき、みじん切りにした玉ねぎ、合ひき肉を入れ、しっかり炒める。炒まったら、トマトケチャップを加え、味を調える。
④鍋にバターを入れ、弱火で溶かしたら、小麦粉を加えて炒める。
⑤④に牛乳を少量ずつ加えながら、だまにならないように混ぜる。
クリーム状になってきたら、コンソメ・塩で味を調える。
⑥耐熱容器にクッキングシートをしき、②のご飯を平たくのせる。
その上に⑤のホワイトソース、③のミートソース、チーズの順に重ね、180℃のオーブンで焼き、チーズに焼き色が付いたら完成。