11月こんだて

2026.11　まつやま中央保育園

日	曜日	午前のおやつ	ラ　ン　チ	１５時のおやつ
２	月	きなこせんべい 麦茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、人参の甘煮、小松菜のツナ和え	大学芋 麦茶
４	水	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、えのきのすまし汁、ししゃものごま焼き 切干大根の煮物、蓮根のサラダ	林檎ジャムヨーグルト 麦茶
５	木	星っこ 麦茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、しらすと万能ねぎの玉子焼き 筑前煮、青梗菜と若布の酢の物	おかかおにぎり 麦茶
６	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、レバーのから揚げ 煮じゃが、野菜と果物のマリネサラダ	プルーンスコーン ミルク
７	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、中華スープ、麻婆春雨、南瓜のごま煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
９	月	ぽん菓子 麦茶	大豆ミートのビビンバ丼、若布スープ 手羽元のさっぱり煮、大根サラダ	豆乳たまごプリン 麦茶
１０	火	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮、かぶの即席漬け	フライドポテト 麦茶
１１	水	魚せんべい 麦茶	玄米ご飯、野菜スープ、鶏肉の塩こうじ焼き サニーレタス、大豆のトマト煮 カリフラワーのカレーピクルス	ココアくずもち 麦茶
１２	木	星っ子 麦茶	玄米ご飯、五目汁、鯖の塩焼き がんもどきの煮物、なめこおろし	いなり寿司 麦茶
１３	金	きなこせんべい 麦茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、さつま芋とじゃこのかき揚げ かぶの出汁炊き、青菜のお浸し	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
１４	土	Caベビせん 麦茶	豚丼、小松菜の味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、するめ 麦茶
１６	月	ぽん菓子 麦茶	玄米ご飯、ニラの味噌汁、豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじのソテー、春雨サラダ	いもようかん 麦茶
１７	火	ヨーグルト 麦茶	玄米ご飯、白菜と鶏肉の中華スープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、キャベツの甘酢和え	小松菜と桜海老の おにぎり 麦茶
１８	水	魚せんべい 麦茶	三色そぼろ丼、さつま汁、ブロッコリーの白和え、みかん	おからドーナツ 麦茶
１９	木	星っ子 麦茶	玄米ご飯、ごぼうの味噌汁、松風焼き 切り昆布の煮物、白菜のおかか和え	米粉のホットケーキ ミルク
２０	金	小魚 麦茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ 温野菜サラダ	じゃがバター 麦茶
２１	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、青菜の味噌汁、肉豆腐 キャベツと桜えびのナムル	せんべい、昆布 麦茶
２４	火	ぽん菓子 麦茶	㋲カレーライス、冬野菜スープ、手羽中の照り焼き コールスローサラダ	野菜チップス 麦茶
２５	水	きなこせんべい 麦茶	玄米ご飯、㋑じゃが芋と玉葱の味噌汁、あじの香味焼き 高野豆腐としらすの玉子とじ、即席漬け	きな粉クッキー ミルク
２６	木	星っ子 麦茶	玄米ご飯、㋥きのこの味噌汁、和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー、南瓜サラダ	ふかし芋 麦茶
２７	金	小魚 麦茶	玄米ご飯、豚汁、ほっけの塩焼き 揚里芋の甘味噌和え、松前漬け	サラダ巻き 麦茶
２８	土	Caベビせん 麦茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、肉野菜炒め 南瓜のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
３０	月	ぽん菓子 麦茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー 鶏肉の塩からあげ、切干大根のサラダ、りんご	ぶどうゼリー 麦茶

☆11月平均（幼児）…エネルギー502kcal、タンパク質20.8ｇ、脂質16.0ｇ、塩分1.9ｇ

☆野外調理…㋥→りす組　㋑→パンダ組　㋲→ライオン組　　☆クッキング…各クラスにて芋を調理予定

１１月こんだて(離乳食)

2026.11　まつやま中央保育園

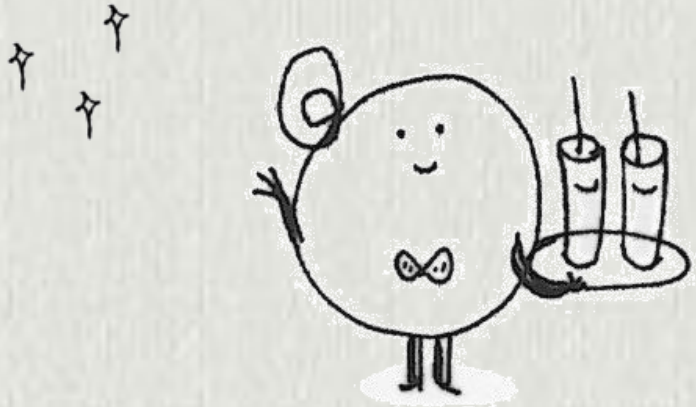
日	曜日	午前のおやつ	ラ　ン　チ	１５時のおやつ
２	月	きなこせんべい 麦茶	白米ご飯、コンソメスープ、鶏肉のマスタード焼き サニーレタス、人参の甘煮、小松菜のツナ和え	大学芋 麦茶
４	水	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、えのきのすまし汁、ししゃものごま焼き 切干大根の煮物、蓮根のサラダ	林檎ジャムヨーグルト 麦茶
５	木	星っこ 麦茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、しらすと万能ねぎの玉子焼き 筑前煮、青梗菜と若布の酢の物	おかかおにぎり 麦茶
６	金	小魚 麦茶	白米ご飯、玉葱とあおさの味噌汁、レバーのから揚げ 煮じゃが、野菜と果物のマリネサラダ	プルーンスコーン ミルク
７	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、中華スープ、麻婆春雨、南瓜のごま煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
９	月	ぽん菓子 麦茶	大豆ミートのビビンバ丼、若布スープ 手羽元のさっぱり煮、大根サラダ	豆乳たまごプリン 麦茶
１０	火	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮、かぶの即席漬け	フライドポテト 麦茶
１１	水	魚せんべい 麦茶	白米ご飯、野菜スープ、鶏肉の塩こうじ焼き サニーレタス、大豆のトマト煮 カリフラワーのカレーピクルス	ココアくずもち 麦茶
１２	木	星っ子 麦茶	白米ご飯、五目汁、鯖の塩焼き がんもどきの煮物、なめこおろし	いなりおにぎり 麦茶
１３	金	きなこせんべい 麦茶	白米ご飯、大根の味噌汁、さつま芋とじゃこのかき揚げ かぶの出汁炊き、青菜のお浸し	抹茶甘納豆蒸しパン ミルク
１４	土	Caベビせん 麦茶	豚丼、小松菜の味噌汁、ツナサラダ	Caせんべい、するめ 麦茶
１６	月	ぽん菓子 麦茶	白米ご飯、ニラの味噌汁、豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじのソテー、春雨サラダ	いもようかん 麦茶
１７	火	ヨーグルト 麦茶	白米ご飯、白菜と鶏肉の中華スープ、麻婆豆腐 南瓜の甘煮、キャベツの甘酢和え	小松菜と桜海老の おにぎり 麦茶
１８	水	魚せんべい 麦茶	三色そぼろ丼、さつま汁、ブロッコリーの白和え、みかん	おからドーナツ 麦茶
１９	木	星っ子 麦茶	白米ご飯、ごぼうの味噌汁、松風焼き 切り昆布の煮物、白菜のおかか和え	米粉のホットケーキ ミルク
２０	金	小魚 麦茶	鶏肉のフォー、メルルーサのカレー風味揚げ 温野菜サラダ	じゃがバター 麦茶
２１	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、青菜の味噌汁、肉豆腐、 キャベツと桜えびのナムル	せんべい、昆布 麦茶
２４	火	ぽん菓子 麦茶	カレーライス、冬野菜スープ、手羽中の照り焼き コールスローサラダ	野菜チップス 麦茶
２５	水	きなこせんべい 麦茶	白米ご飯、じゃが芋と玉葱の味噌汁、あじの香味焼き 高野豆腐としらすの玉子とじ、即席漬け	きな粉クッキー ミルク
２６	木	星っ子 麦茶	白米ご飯、きのこの味噌汁、和風ハンバーグ ブロッコリーのソテー、南瓜サラダ	ふかし芋 麦茶
２７	金	小魚 麦茶	白米ご飯、豚汁、ほっけの塩焼き 揚里芋の甘味噌和え、松前漬け	サラダおにぎり 麦茶
２８	土	Caベビせん 麦茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、肉野菜炒め 南瓜のレーズン煮	きなこせんべい、昆布 麦茶
３０	月	ぽん菓子 麦茶	白米ご飯、豆乳味噌チャウダー 鶏肉の塩からあげ、切干大根のサラダ りんごのコンポート	ぶどうゼリー 麦茶

☆11月平均（乳児）…エネルギー403kcal、タンパク質16.8ｇ、脂質12.8ｇ、塩分1.5ｇ

☆月齢に合わせて形状をかえています。

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE





抹茶の甘納豆蒸しパン

VOL.3

材料　4人分

米粉	２カップ	抹茶	小さじ１．５
てんさい糖	大さじ４．５	ベーキングパウダー	大さじ１
油	大さじ２弱	甘納豆（あずき）	適量
無調整豆乳	１カップ		

作り方

① 抹茶はこし器でふるっておく。

② 上新粉、てんさい糖、油、ベーキングパウダー、抹茶をボールに入れ、無調整豆乳を加え、なめらかになるまでよく混ぜる。アルミカップに流し入れ、上から甘納豆をちらし、蒸し器で15分位蒸す。

【ワンポイントアドバイス】
串をさして、生地がくっついて来なければ、火が通った印♪

まつやま保育園グループ