2026年 11月 献立表

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
2 ・ 16	月	牛乳 せんべい	御飯 肉じゃが みそ汁(切干大根・わかめ) 果物	マカロニきなこ 牛乳	じゃがいも、米、〇マカロニ、砂糖、油、〇砂糖	〇牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、〇きな粉、〇脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かき	かき、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	544 23.5 15.7 1.4
4 ・ 18	水	お茶 せんべい	御飯 魚の照焼き かぼちゃサラダ(マヨドレ) みそ汁((豆腐・ほうれん草)	煮込みうどん 牛乳	〇干しうどん、米、砂糖、油	〇牛乳、かじき、〇鶏もも肉、木綿豆腐、〇かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、〇にんじん、〇ねぎ	〇かつおだし汁、かつおだし汁、マヨドレ、しょうゆ、〇しょうゆ、〇酒、みりん、食塩、こしょう、〇食塩	471 21.9 16.3 2.2
5 ・ 19	木	牛乳 クッキー	ロールパン クリームシチュー ゆでブロッコリー 果物	和風きなこプリン おやつ小魚 お茶	ロールパン(卵不使用)、じゃがいも、〇砂糖、小麦粉、バター、油	◎牛乳、〇調製豆乳、牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、〇きな粉、〇ゼラチン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	中華だしの素、食塩、こしょう	456 20.6 17.7 1.2
6 ・ 20	金	お茶 せんべい	御飯 のり塩チキン 切干大根の中華風サラダ きのこ汁	肉味噌おにぎり お茶	米、〇米、〇砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	鶏むね肉、〇豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、〇いわし(田作り)、油揚げ、〇米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、万能ねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、切り干しだいこん、〇ごま、ごま、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、〇しょうゆ、〇みりん、〇酒	498 22.6 9.4 1.8
7 ・ 21	土	お茶 せんべい	おかかおにぎり ツナ入り卵焼き すまし汁(高野豆腐・わかめ)	菓子 ヨーグルト お茶	米、砂糖、油	〇ヨーグルト(加糖)、卵、ツナ油漬缶、かつお節、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	416 15.6 12.5 1.2
9 ・ 30	月	牛乳 せんべい	御飯 麻婆豆腐 五目野菜汁 果物	Caたっぷりチヂミ お茶	米、〇小麦粉、片栗粉、〇油、砂糖、ごま油、〇ごま油、〇砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、〇豆乳、鶏もも肉、油揚げ、〇絹ごし豆腐、〇しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	かき、ねぎ、にんじん、だいこん、〇こまつな、にら、いんげん、〇にんじん、〇ごま	かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、中華だしの素、食塩	487 22 16.3 1.6
10	火	お茶 クラッカー	御飯 ささみフリット にんじんとみかんサラダ コンソメスープ	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、〇小麦粉、〇砂糖、小麦粉、〇バター、油、〇油、オリーブ油、砂糖、〇粉糖	〇牛乳、鶏ささ身、〇卵、牛乳、ベーコン、〇脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、みかん缶、〇バナナ	おろしにんにく、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	508 21.3 17.1 1.4
11 ・ 25	水	お茶 せんべい	御飯 魚の野菜あんかけ 二色漬け(大根・にんじん) 中華スープ(豆腐)	チキンライス お茶	米、〇米、砂糖、片栗粉、〇油、ごま油	さけ、絹ごし豆腐、〇鶏もも肉	だいこん、〇たまねぎ、にんじん、たまねぎ、〇にんじん、えのきたけ、〇コーン缶、コーン缶、〇ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、〇ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、食塩、〇中華だしの素、中華だしの素	448 17.9 6 1.5
12 ・ 26	木	牛乳 クッキー	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうのごま和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	麸のラスク 牛乳	米、〇焼ふ、〇無塩バター、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、豚肉(もも)、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ねぎ、すりごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	434 20 14.8 1.1
13 ・ 27	金	お茶 せんべい	御飯 チキンカレーライス スピナチサラダ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	じゃがいも、米、〇さつまいも、〇小麦粉、小麦粉、バター、〇油、〇砂糖、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、〇豆乳、ツナ油漬缶、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、りんご、ピーマン、トマトピューレ、しょうが、にんにく、もやし、コーン缶	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩、酢	595 22.9 20.2 1.6
14 ・ 28	土	お茶 せんべい	焼き鳥丼 もやしとツナの和え物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	菓子 ヨーグルト お茶	米、砂糖、油、片栗粉	〇ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、にんじん、さやえんどう、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	419 17.6 10.1 1.5
17	火	お茶 クラッカー	御飯 レバー入りハンバーグ 温野菜(ブロッコリー・さつまいも) スキムスープ 果物	フレンチトースト お茶	米、〇食パン、さつまいも(皮付)、〇砂糖、片栗粉、〇油、砂糖	豚ひき肉、鶏レバー、〇卵、〇牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、〇脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、食塩、こしょう	544 25.3 16.2 1.4
24	火	お茶 クラッカー	御飯 ささみフリット にんじんとみかんサラダ コンソメスープ 果物	ミニアメリカンドック 牛乳	米、〇小麦粉、小麦粉、〇砂糖、油、〇油、オリーブ油、砂糖	〇牛乳、鶏ささ身、〇ウインナーソーセージ、牛乳、ベーコン	みかん、にんじん、たまねぎ、みかん缶、バナナ	〇ケチャップ、おろしにんにく、中華だしの素、食塩、パセリ粉、こしょう	509 20.7 17.6 1.5

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

（当日の給食写真をご覧ください）