令和8年

11月 献 立 表

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
2	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 しゅうまい 大根の梅肉和え チーズ 麦茶	かぼちゃプリン 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 せんべい	干ししいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 大根 きゅうり ねりうめ 南瓜	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4	水	人参煮 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 春雨炒め グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳 スキムミルク	米 ごま油 砂糖 春雨 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 白菜 コーン しょうが にんにく パプリカ 干ししいたけ にら グレープフルーツ 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
5	木	蒸しじゃが芋 麦茶	【立冬】さつま芋ご飯 味噌汁 照りマヨチキン もやしの塩昆布和え 柿 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油 じゃが芋	干ししいたけ 大根 ほうれん草 昆布 もやし 人参 塩昆布 かき りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
6	金	小魚 麦茶	かに玉丼 ねぎと豆腐のスープ キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	鶏卵 焼き竹輪 木綿豆腐 牛乳 煮干し	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	人参 玉ねぎ 干ししいたけ グリンピース 長ねぎ わかめ キャベツ チンゲン菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
7	土	ウエハース 麦茶	ツナサンド 味噌汁 蒸し野菜 フルーツカクテル 麦茶	ビスケット 麦茶	かつおフレーク 味噌	食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ビスケット ウエハース	干ししいたけ キャベツ しめじ チンゲン菜 昆布 人参 ブロッコリー 黄桃缶 バナナ	水 麦茶
9	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 白菜と高野豆腐の含め煮 パイナップル 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	味噌 赤魚 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油	干ししいたけ 南瓜 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参 パイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10	火	クラッカー 麦茶	焼きそば わかめスープ さつま芋の甘煮 オレンジ 麦茶	五平餅 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 さつま芋 米 ごま クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 干ししいたけ わかめ オレンジ	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 厚揚げマヨソース炒め キャベツのごま和え ヨーグルト 麦茶	フレンチトースト 牛乳	味噌 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	米 玄米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま 丸パン 無塩バター	干ししいたけ 切干大根 なす 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 南瓜	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
12	木	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ キーマカレー 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ふかしさつま芋 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 さつま芋 マンナビスケット	人参 パセリ 玉ねぎ ピーマン 大根 ほうれん草 コーン バナナ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
13	金	人参煮 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 えび入りかき揚げ 小松菜の人参の酢の物 グレープフルーツ 麦茶	紅白蒸しパン 牛乳	小豆 かつお節 えび 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干ししいたけ 玉ねぎ まいたけ 昆布 れんこん 人参 小松菜 白菜 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14	土	ウエハース 麦茶	おにぎり 味噌汁 ウインナー キャベツの塩もみ フルーツカクテル 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 ウインナー	米 せんべい ウエハース	干ししいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ 黄桃缶 バナナ	水 塩 麦茶
16	月	せんべい 麦茶	麦ご飯 味噌汁 れんこんのはさみ焼き キャベツのフレンチサラダ りんご 麦茶	すいとん汁 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 木綿豆腐	米 押し麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 薄力粉 せんべい	干ししいたけ 昆布 長ねぎ しょうが れんこん キャベツ 人参 きゅうり りんご 大根 ごぼう 万能ねぎ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 穀物酢 塩 麦茶
17	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 切干大根の煮物 パイナップル 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 焼き竹輪 牛乳	米 さつま芋 パン粉 薄力粉 油 砂糖	干ししいたけ しめじ ほうれん草 昆布 切干大根 人参 グリンピース パイナップル りんごソース	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
18	水	蒸ししゃが芋 麦茶	チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ オレンジ 麦茶	焼き春巻きスティック 牛乳	豚肉 干しえび 牛乳	米 油 ごま油 ワンタン 春雨 砂糖 春巻きの皮 じゃが芋	玉ねぎ コーン ピーマン 小松菜 人参 キャベツ オレンジ 南瓜 レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ もやしのゆかり和え ゼリー 麦茶	【ボリビア料理】サルテーニャ 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 鶏肉 ゼラチン 牛乳	米 油 青りんごゼリーの素 薄力粉 強力粉 無塩バター 砂糖 じゃが芋	干ししいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ゆかり グリンピース 大根	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩 チキンスープの素
20	金	チーズ 麦茶	【小雪】秋の香り混ぜご飯 すまし汁 かれいの紅葉焼き ひじきの和え物 柿 麦茶	米粉クッキー 牛乳	油揚げ かれい 味噌 牛乳 チーズ	米 砂糖 小切麩 ノンエッグマヨネーズ ごま油 米粉クッキー	人参 ごぼう えのき茸 しめじ 干ししいたけ さやいんげん 昆布 かぶ 水菜 ひじき キャベツ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
21	土	ビスケット 麦茶	ピザトースト コンソメスープ 塩もみ野菜 フルーツカクテル 麦茶	ビスケット 麦茶	ベーコン チーズ	食パン ビスケット マンナビスケット	玉ねぎ ピーマン 人参 えのき茸 わかめ 大根 きゅうり 黄桃缶 バナナ	トマトケチャップ 水 チキンスープの素 塩 麦茶
24	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え バナナ 麦茶	スイートポテトパイ 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 無塩バター パイシート ごま	干ししいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 しょうが キャベツ バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
25	水	人参煮 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 白菜のマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	豚肉 しらす	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 きゅうり パプリカ グレープフルーツ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
26	木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	【ブラジル料理】 ポンデケージョ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 クラッカー	干ししいたけ なす 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
27	金	蒸しじゃが芋 麦茶	丸パン オニオンスープ マカロニグラタン キャベツサラダ りんご 麦茶	バースデーケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ クリーム	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油 ミルクプリンの素 さつま芋 カステラ 油 じゃが芋	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
28	土	ビスケット 麦茶	にゅうめん もやしのごま和え フルーツカクテル 麦茶	せんべい 麦茶	鶏肉 油揚げ	そうめん 砂糖 ごま せんべい マンナビスケット	干ししいたけ 人参 万能ねぎ もやし コーン 黄桃缶 バナナ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
30	月	せんべい 麦茶	ソースかつ丼 味噌汁 大根の甘酢和え オレンジ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 中濃ソース みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	目標量	592	20.7	17.1	300	1.5
	平均量	612	21.1	18.9	282	1.5
乳児	目標量	502	17.6	14.5	225	1.3
	平均量	528	18.1	15.8	261	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。