令和８年１１月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ 午前（未満児） 午後（全員）	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	栄養価
2／月	ご飯 とり天 磯浸し みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／薄力粉／かたくり粉／米白絞油／ホットケーキミックス／チョコチップ／三温糖／米サラダ油	鶏肉／たまご／のり／かつお節／みそ／牛乳	しょうが／にんにく／ほうれんそう／もやし／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.8 g
3／火	文化の日					
4／水	醤油ラーメン ローストチキン 飲むヨーグルト	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ふかし芋	中華麺／米サラダ油／ごま油／三温糖／さつまいも	なると／豚肉／鶏肉／飲むヨーグルト／牛乳	もやし／にら／キャベツ／にんじん／ねぎ／しょうが	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.2 g
5／木	ご飯 魚の鍋照り れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／こんにゃく／米サラダ油／ごま／食パン／バター／グラニュー糖	めかじき／豚肉／わかめ／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／れんこん／にんじん／玉ねぎ／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当 2.0 g
6／金	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え 中華風スープ	牛乳 あられ 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／プリン／お菓子	豆腐／豚肉／みそ／鶏肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.9 g
7／土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／コッペパン／ジャム	豚肉／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.4 g
9／月	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のサラダ 豆腐のスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ミルクごまサブレ	精白米／強化米／マヨネーズ／薄力粉／バター／上白糖／ごま	鶏肉／ヨーグルト／ベーコン／豆腐／わかめ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	しょうが／にんにく／こまつな／もやし／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当 1.8 g
10／火	ご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 すまし汁	牛乳 ウエハース 牛乳 きな粉揚げパン	精白米／強化米／三温糖／しらたき／米サラダ油／焼きふ／コッペパン／グラニュー糖／米白絞油	さば／みそ／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／牛乳／きな粉	しょうが／にんじん／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当 1.9 g
11／水	食パン ジャム メンチカツ ブロッコリーの中華和え 白菜のクリームスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／精白米／強化米	豚肉／たまご／鶏肉／牛乳／かつお節	玉ねぎ／ブロッコリー／はくさい／クリームコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.9 g
12／木	ご飯 さわらの甘辛焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ウィンナーまん	精白米／強化米／ごま／三温糖／強力粉／薄力粉／米サラダ油	さわら／豆腐／みそ／牛乳／ウィンナー	もやし／にんじん／ほうれんそう／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.3 g
13／金	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ みかん	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／青りんごゼリー／お菓子	豚肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.7 g
14／土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／チーズ／ベーコン／わかめ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当 2.0 g
16／月	ご飯 とり天 磯浸し みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／薄力粉／かたくり粉／米白絞油／ホットケーキミックス／チョコチップ／三温糖／米サラダ油	鶏肉／たまご／のり／かつお節／みそ／牛乳	しょうが／にんにく／ほうれんそう／もやし／にんじん／キャベツ／玉ねぎ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.8 g
17／火	ご飯 魚の香味焼き 三色ポテト 青菜のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズパン	精白米／強化米／ごま／米サラダ油／じゃがいも／バター／マヨネーズ／強力粉／三温糖	さけ／ベーコン／豆腐／牛乳／チーズ	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／コーン缶／チンゲン菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.0 g
18／水	醤油ラーメン ローストチキン 飲むヨーグルト	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ふかし芋	中華麺／米サラダ油／ごま油／三温糖／さつまいも	なると／豚肉／鶏肉／飲むヨーグルト／牛乳	もやし／にら／キャベツ／にんじん／ねぎ／しょうが	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.2 g
19／木	ご飯 魚の鍋照り れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／こんにゃく／米サラダ油／ごま／食パン／バター／グラニュー糖	かじき／豚肉／わかめ／油揚げ／みそ／牛乳	しょうが／れんこん／にんじん／玉ねぎ／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当 2.0 g
20／金	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのごま酢和え 中華風スープ	牛乳 あられ 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／ごま／プリン／お菓子	豆腐／豚肉／みそ／鶏肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.9 g
21／土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	精白米／強化米／三温糖／焼きふ／コッペパン／ジャム	豚肉／みそ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／ねぎ／しょうが／こまつな／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.4 g
23／月	勤労感謝の日					
24／火	さつまいもご飯 さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 すまし汁 和食の日	牛乳 ウエハース 牛乳 きな粉揚げパン	精白米／強化米／さつまいも／ごま／三温糖／しらたき／米サラダ油／焼きふ／コッペパン／グラニュー糖／米白絞油	さば／みそ／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／牛乳／きな粉	しょうが／にんじん／ほうれんそう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.8 g 食塩相当 2.0 g
25／水	食パン ジャム メンチカツ ブロッコリーの中華和え 白菜のクリームスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま油／精白米／強化米	豚肉／たまご／鶏肉／牛乳／かつお節	玉ねぎ／ブロッコリー／はくさい／クリームコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 628 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.9 g
26／木	ご飯 さわらの甘辛焼き ごま和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ウィンナーまん	精白米／強化米／ごま／三温糖／強力粉／薄力粉／米サラダ油	さわら／豆腐／みそ／牛乳／ウィンナー	もやし／にんじん／ほうれんそう／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 2.3 g
27／金	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ みかん	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／青りんごゼリー／お菓子	豚肉／牛乳	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.7 g
28／土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコパン	スパゲッティ／バター／米サラダ油／薄力粉／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／チーズ／ベーコン／わかめ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／にんにく／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当 2.0 g
30／月	ご飯 タンドリーチキン 小松菜のサラダ 豆腐のスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 ミルクごまサブレ	精白米／強化米／マヨネーズ／薄力粉／バター／上白糖／ごま	鶏肉／ヨーグルト／ベーコン／豆腐／わかめ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	しょうが／にんにく／こまつな／もやし／にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当 1.8 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「れんこんきんぴら」です。

11月24日は「和食の日」です。
かつお節と煮干しを使った「だし」のおいしさを味わえる
すまし汁を提供します。