

令和8年11月 献立表(一般献立)

日	献立名			あか	さいろ	みどり
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 ＊さつまいものスナック	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
4	水	ごはん れんこん入りハンバーグ にんじんの甘煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ
5	木	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) バイン(缶) パナナ
6	金	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ りんご
7	土	(パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜
9	月	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 りいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ
10	火	パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン
11	水	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	米 ビーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン
12	木	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 鉄強化ウエハース かりんとう	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん
13	金	ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 ＊りんごと干しぶどうの米粉蒸し パン	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 米粉 ベーキングパウダー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干しぶどう りんご
14	土	(ごはん) かやくうどん パナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう パナナ
16	月	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 ＊さつまいものスナック	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
17	火	ごはん れんこん入りハンバーグ にんじんの甘煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ
18	水	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ
19	木	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) バイン(缶) パナナ
20	金	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ りんご
21	土	(パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜
24	火	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 鉄強化ウエハース かりんとう	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん
25	水	パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン
26	木	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 りいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ
27	金	パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ スープの素 クラッカー	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん
28	土	(ごはん) かやくうどん パナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう パナナ
30	月	ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 ＊りんごと干しぶどうの米粉蒸し パン	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 米粉 ベーキングパウダー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干しぶどう りんご

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※27日はお誕生日献立です。

※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	1人当り Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	カルシウ m g	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未 満 児	基 準 量		470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価		462(493)	19.1	17.2	308	1.7	396	0.27	0.45	22	1.6
	基 準 量		570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価		537(570)	21.0	17.9	275	2.3	453	0.3	0.42	27	1.9