11月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼　食	３　時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	栄養量	未満児
2	月	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ（豆腐・にんじん） ヨーグルト（ブルーベリージャム）	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 乳飲料	米・かたくり粉 米油・砂糖・ごま油 じゃがいも ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・ピーマン グリンピース・にんじん かぼちゃ	食塩・料理酒・しょうゆ 昆布、かつおだし・水 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	467 16.4 13.6 256 1.5 1.2
4	水	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁（麸・わかめ） マスカットゼリー	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・小町麸 マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん ほうれんそう カットわかめ	昆布、かつおだし しょうゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	504 17.8 15.3 230 2.3 1.3
5	木	麦茶 わいわい スティック ゼリー	あんかけうどん 鶏のみそ焼き キャベツの塩昆布和え かき	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏もも・みそ・牛乳 粉チーズ・かつお削り節	干しうどん・米油 かたくり粉・砂糖・ごま油 米・いり白ごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・さやいんげん キャベツ・塩昆布・かき	昆布、かつおだし・みりん しょうゆ・食塩・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.2 10.1 189 1.2 1.6
6	金	麦茶 ミレー ビスケッ ト	ごはん カレイのムニエル さつまいもサラダ スープ（ブロッコリー・にんじん） ヨーグルト（いちごジャム）	牛乳 ココアケーキ	カレイ・スキムミルク プレーンヨーグルト・牛乳 乳飲料	米・薄力粉 無塩バター・米油 さつまいも・マヨドレ・砂糖 いちごミックスジャム ホットケーキミックス （乳卵不使用）	にんじん・コーン ブロッコリー	料理酒・食塩 パセリ・水・コンソメ ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	508 18.9 15.2 290 1.3 1.2
7	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ（具材は当日子ども達と決めます）	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
9	月	麦茶 ミレー ビスケッ ト	きのこ入りカレーライス キャベツのマヨ和え スープ（たまねぎ・コーン） オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・スキムミルク 牛乳・きな粉	米・じゃがいも 米油・マヨドレ・かたくり粉 砂糖	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ コーン・オレンジ	水・カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	460 16.6 13.4 251 1.3 1.2
10	火	麦茶 うさきの しっぽ	ごはん タッカルビ ほうれんそうと 切干し大根のナムル ミヨックク風（わかめスープ） パイナップル	牛乳 大学芋	鶏もも・みそ・牛乳	米・米油・砂糖 ごま油・さつまいも 黒ごま	たまねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう 切干し大根・カットわかめ パイナップル缶	おろしにんにく おろししょうが・料理酒 しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 みりん・穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 13.2 10.1 226 1.6 1.3
11	水	麦茶 かぼちゃ ボーロ	食パン 豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ スープ（にんじん・さやいんげん） いちごゼリー	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・牛乳	食パン・米油 砂糖・ストロベリーゼリー 米・いり白ごま	かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー・コーン にんじん・さやいんげん ほうれんそう	水・コンソメ トマトケチャップ・しょうゆ 穀物酢・食塩・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	425 16.7 12.1 191 3.7 1.8
12	木	麦茶 わいわい スティック ゼリー	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁（さつまいも・にんじん） ヨーグルト（加糖）	牛乳 ホットケーキ （ブルーベリージャム）	大豆水煮・鶏ひき肉 スキムミルク・みそ ヨーグルト・牛乳・乳飲料	米・米油・パン粉 砂糖・かたくり粉 普通春雨・さつまいも 薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン	水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 20.1 13.5 341 5.3 1.4
13	金	麦茶 星っ子	にんじんごはん ぶりのみそ焼き すくすく彩り煮 すまし汁（花麸・たまねぎ） りんご	牛乳 紅白蒸しパン	ぶり・みそ・牛乳 こしあん	米・砂糖・米油 花麸・薄力粉	にんじん・大根・こまつな たまねぎ・りんご	昆布、かつおだし 料理酒・しょうゆ・みりん おろししょうが・食塩 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	480 18.2 16.5 210 1.6 1
14	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	豚丼 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ（具材は当日子ども達と決めます）	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・なたね油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ 砂糖	にんじん・たまねぎ えのきだけ	水 清酒・魚醤 しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 16.1 11.2 182 1.2 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。
※全日卵を使用した献立はありません。

11月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼　食	３　時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	栄養量	未満児
16	月（誕生日）	麦茶 ミレービスケット	さつまいもごはん いがぐりメンチカツ ブロッコリーとにんじんの和え物 みそ汁（たまねぎ・わかめ） ピーチゼリー	牛乳 りんごジャムケーキ	豚ひき肉・みそ 牛乳 ホイップクリーム ヨーグルト	米 さつまいも・米油 かたくり粉・薄力粉 パン粉・砂糖 ピーチゼリー りんごジャム	たまねぎ・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	昆布、かつおだし・食塩 水・中濃ソース しょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	564 17.9 21.1 241 2 1.2
17	火	麦茶 うさきのしっぽ	中華丼（キャベツ） ひじきサラダ 春雨スープ パイナップル	牛乳 ごまクッキー	豚小間 牛乳・調整豆乳	米・ゴマ油・かたくり粉 普通春雨 薄力粉・いり白ごま 砂糖	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン・ひじき さやいんげん パイナップル缶	水・しょうが・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 穀物酢 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 14.8 14.5 181 1.2 1.3
18	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁（麸・わかめ） バナナ	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・じゃがいも 米油・砂糖・小町麸 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん ほうれんそう カットわかめ・バナナ	昆布、かつおだし しょうゆ ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	519 18 15.4 220 2.1 1.2
19	木	麦茶 かぼちゃボーロ	あんかけうどん 鶏のみそ焼き キャベツの塩昆布和え かき	牛乳 チーズおかかおにぎり	鶏もも・みそ・牛乳 粉チーズ・かつお削り節	干しうどん・米油 かたくり粉・砂糖・ごま油 米・いり白ごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・さやいんげん キャベツ・塩昆布・かき	昆布、かつおだし・みりん しょうゆ・食塩・水	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.2 10.1 189 1.2 1.6
20	金	麦茶 星っ子	ごはん カレイのムニエル さつまいもサラダ スープ（ブロッコリー・にんじん） ヨーグルト（いちごジャム）	ジョア（マスカット） ココアケーキ	カレイ・スキムミルク プレーンヨーグルト ジョアマスカット・乳飲料	米・薄力粉 無塩バター・米油 さつまいも・マヨドレ・砂糖 いちごミックスジャム ホットケーキミックス （乳卵不使用）	にんじん・コーン ブロッコリー	料理酒・食塩 パセリ・水・コンソメ ココア	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	484 18.3 11.7 325 5.7 1.2
21	土	麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ（具材は当日子ども達と決めます）	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.8 15.5 235 1.5 1.1
24	火	麦茶 うさきのしっぽ	ごはん タッカルビ ほうれんそうと 切干し大根のナムル ミヨックク風（わかめスープ） パイナップル	牛乳 大学芋	鶏もも・みそ・牛乳	米・米油・砂糖 ごま油・さつまいも 黒ごま	たまねぎ・にんじん キャベツ・ほうれんそう 切干し大根・カットわかめ パイナップル缶	おろしにんにく おろししょうが・料理酒 しょうゆ・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 みりん・穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	399 13.2 10.1 226 1.6 1.3
25	水	麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん 豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 ブロッコリーのサラダ スープ（にんじん・さやいんげん） いちごゼリー	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・牛乳	米・米油・砂糖 ストロベリーゼリー いり白ごま	かぼちゃ・たまねぎ ブロッコリー・コーン にんじん・さやいんげん ほうれんそう	水・コンソメ トマトケチャップ・しょうゆ 穀物酢・食塩・みりん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	464 15.6 10.9 188 3.7 1.3
26	木	麦茶 わいわいスティックゼリー	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁（さつまいも・にんじん） ヨーグルト（加糖）	牛乳 ホットケーキ （ブルーベリージャム）	大豆水煮・鶏ひき肉 スキムミルク・みそ ヨーグルト・牛乳・乳飲料	米・米油・パン粉 砂糖・かたくり粉 普通春雨・さつまいも 薄力粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン	水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 20.1 13.5 341 5.3 1.4
27	金	麦茶 星っ子	ごはん ぶりのみそ焼き 大根の煮物 すまし汁（麸・たまねぎ） りんご	牛乳 きのこの炊き込みごはん	ぶり・みそ・牛乳 油揚げ	米・砂糖・米油 小町麸	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・りんご えのきたけ・ぶなしめじ グリンピース	料理酒・みりん おろししょうが 昆布、かつおだし しょうゆ・食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	487 19.1 13.8 181 2 1.1
28	土	麦茶 かぼちゃボーロ	豚丼 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ（具材は当日子ども達と決めます）	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・なたね油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ 砂糖	にんじん・たまねぎ えのきだけ	水 清酒・魚醤 しょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	492 16.1 11.2 182 1.2 1
30	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛炒め 彩り野菜のごま和え みそ汁（豆腐・わかめ） ヨーグルト（りんごジャム）	牛乳 きな粉スコーン	豚小間・絹ごし豆腐・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 きな粉	米・さつまいも 米油・砂糖・すり白ごま りんごジャム・薄力粉	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ カットわかめ	おろしにんにく しょうゆ・料理酒・みりん ウスターソース 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ｶﾙｼｳﾑ(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	515 18.8 17.3 312 2 1.2

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。
※全日卵を使用した献立はありません。