様式F113

2026年11月 献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	未満時朝・昼食追加
2	月	雑穀ご飯 みそおでん わかめとツナの酢の物 一食納豆 果物（みかん）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米、じゃがいも、白玉粉、砂糖、油、雑穀、すりごま	牛乳、納豆、卵、厚揚げ、鶏もも肉、ちくわ、ツナ油漬缶、粉チーズ、いりこ、カットわかめ、あおのり、みそ	バナナ、みかん、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、いんげん	牛乳
4	水	雑穀ご飯 さけのコーンマヨネーズ焼き 大根とひじきのひき肉 みそ汁 果物（りんご）	牛乳 豆腐さつまいもドーナツ 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、麸、雑穀	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、みそ、粉チーズ大豆の水煮,ひじき	みかん、だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、クリームコーン缶、えのきたけ、いんげん、ねぎ、	牛乳
5	木	パン マカロニチキングラタン ブロッコリー 野菜スープ 果物（りんご）	牛乳 なめたけご飯 温野菜（セロリー） 果物（みかん）	白パン、米、じゃがいも、くり、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、とろけるチーズ、ベーコン、さけ	たまねぎ、みかん、りんご、なめたけ、ブロッコリー、キャベツ、コーン、セロリー、にんじん、しめじ、いんげん、パセリ、マッシュルーム	牛乳
6	金	雑穀ご飯 ★のりから揚げ ほうれん草の納豆和え みそ汁 果物（みかん）	牛乳 おからヨーグルトのケーキ 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、小麦粉、油、雑穀	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、おから、挽きわり納豆、卵、みそ、高野豆腐粉、生わかめ、しらす干し、油揚げ、のり	バナナ、みかん、ほうれんそう、きゅうり、りんご（缶詰）、だいこん、たまねぎ、干しぶどう、えのきたけ、にんじん、ねぎ	牛乳
7	土	♪防災の日♪ カレーライス 果物（みかん）	牛乳 米粉タルト 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、油、米粉タルト	牛乳、豚肉	たまねぎ、バナナ、みかん、にんじん、だいこん、えだまめ（冷凍）	牛乳
9	月	雑穀ご飯 マーボ豆腐 ナムル 果物（みかん）	牛乳 抹茶マフィン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、雑穀、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、赤みそ、ハム、しらす干し	たまねぎ、バナナ、みかん、にら、にんじん、きゅうり、もやし、セロリー、ねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳
10	火	♪すみれバス遠足♪ 牛丼 和風サラダ 果物（みかん）	牛乳 さつま芋のガレット 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、油、麸	牛乳、牛肉、ハム、チーズ、卵、無塩バター、カットわかめ	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、きゅうり、みかん、コーン、いんげん、ねぎ、えのきたけ	牛乳 すまし汁
11	水	♪ひまわりバス遠足♪ パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物（りんご）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	ぶどうロールパン、米、バリバリ麺、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、がんもどき、えび、豚肉、かまぼこ、ひじき	みかん、はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、もやし、だいこん、たけのこ（ゆで）、えだまめ（冷凍）、いんげん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
12	木	雑穀ご飯 たいのフライ 高野豆腐の卵とじ もずく汁 果物（みかん）	牛乳 牛乳寒天 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、ロールパン、砂糖、小麦粉、パン粉、油、雑穀	牛乳、たい、卵、もずく、木綿豆腐、高野豆腐、鶏ひき肉、いりこ、かんてん	みかん、みかん缶、たけのこ（ゆで）、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、ねぎ、	牛乳
13	金	雑穀ご飯 鶏すき焼き 温野菜（いんげん） みそ汁 果物（りんご）	牛乳 栗芋ぜんざい 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	米、さつまいも、くり、ざらめ糖（中ざら）、糸こんにゃく、麸、雑穀、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、焼き豆腐、あずき（乾）、みそ、油揚げ、	みかん、たまねぎ、りんご、はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ、いんげん、根深ねぎ、ねぎ	牛乳
14	土	パン けんちんうどん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（バナナ）	牛乳 ゆかりご飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	米、ロールパン、干しうどん、さといも、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	こまつな、バナナ、みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
16	月	雑穀ご飯 石狩汁 豚肉の柳川風煮物 果物（りんご）	牛乳 チーズクッキー 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、雑穀、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、豚肉、みそ、粉チーズ、こんぶ（だし用）	バナナ、りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ほうれんそう、セロリー、ごぼう、ねぎ	牛乳

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	未満時朝・昼食追加
17	火	ゆかりご飯 スパイシーチキン さつまいもサラダ コーンスープ（中華味） 果物（みかん）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、さつまいも、白パン、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム、ベーコン、いりこ	みかん、クリームコーン缶、コーン、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、根深ねぎ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、にんにく	牛乳
18	水	雑穀ご飯 鯖のみぞれ煮 野菜の浅漬け みそ汁 果物（りんご）	牛乳 焼きいも 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	さつまいも、米、じゃがいも、油、雑穀、片栗粉	牛乳、さば、みそ、生わかめ、木綿豆腐、油揚げ、塩こんぶ、たい	はくさい、みかん、きゅうり、りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	牛乳
19	木	パン スープスパゲティ 手羽中の甘煮 白菜とりんごのサラダ 果物（みかん）	ジョア（鉄＆葉酸マスカット味） なっとく丼 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	ロールパン、米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油	ジョア（鉄＆葉酸マスカット味）、鶏手羽肉、ベーコン、挽きわり納豆、豚ひき肉、えび、鶏もも肉	バナナ、みかん、たまねぎ、だいこん、はくさい、りんご、にんじん、しめじ、えのきたけ、いんげん、パセリ	牛乳
20	金	雑穀ご飯 筑前煮 チーズ巻き揚げ みそ汁 果物（りんご）	牛乳 黄粉トースト 温野菜（セロリー） 果物（みかん）	米、食パン、さといも、糸こんにゃく、マーガリン、ぎょうざの皮、油、雑穀、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、チーズ、みそ、生わかめ、きな粉、かまぼこ、油揚げ	みかん、りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、えのきたけ、セロリー、いんげん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
21	土	♪未満児発表会♪ パン にゅうめん 磯辺和え 果物（みかん）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、ロールパン、干しそうめん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、かまぼこ、味のり	バナナ、みかん、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コーン、ねぎ、しいたけ	牛乳
24	火	かしわ飯 春雨の酢の物 ししゃものごま揚げ みそ汁 果物（みかん）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、ごま、くず粉、砂糖、はるさめ、黒砂糖、小麦粉、黒ごま、油、ごま油	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、みそ、ハム、きな粉、生わかめ、油揚げ、いりこ、たい	バナナ、みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、きぬさや、ねぎ	牛乳
25	水	雑穀ご飯 鮭の西京焼き 五目きんぴら かき玉汁 果物（りんご）	牛乳 芋もち 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	じゃがいも、米、糸こんにゃく、片栗粉、砂糖、雑穀、すりごま、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、牛肉、かまぼこ、みそ、カットわかめ	みかん、りんご、れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、いんげん、かいわれだいこん、干ししいたけ	牛乳
26	木	♪お誕生日会♪ ゆかりごはん 芋天うどん 青菜ときのこの炒め物 果物（みかん）	牛乳 じゃこと小松菜のご飯 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米、干しうどん、さつまいも、てんぷら粉、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し	みかん、ほうれんそう、みかん、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、こまつな、セロリー、ねぎ、干ししいたけ、バナナ	牛乳
27	金	雑穀ご飯 鶏ごぼうのつくね 千草和え 納豆 みそ汁 果物（みかん）	牛乳 芋まんじゅう 温野菜（にんじん） 果物（バナナ） いりこ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、すりごま、雑穀、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、納豆、みそ、生クリーム、油揚げ、卵、いりこ、あおのり、ひじき	バナナ、みかん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、	牛乳
28	土	ご飯 すいとん 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物（りんご）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米、じゃがいも、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ、しそひじき	りんご、みかん、はくさい、だいこん、にんじん、いんげん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
30	月	パン 冬野菜のクリームシチュー 洋風白和え 果物（りんご）	牛乳 ツナカレーごはん 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	ロールパン、米、さといも、バター、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、カッテージチーズ、ツナ缶	たまねぎ、ほうれんそう、みかん、かぶ、りんご、にんじん、きゅうり、ごぼう、ブロッコリー、パセリ	牛乳

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	519ｋｃａｌ	鉄	2.4 ｍｇ
たんぱく質	20.5ｇ	カルシウム	236 ｍｇ
脂質	15.0ｇ	ビタミンC	31 ｍｇ
塩分	1.8ｇ	食物繊維	5.4 ｇ

★6日ののり唐揚げは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

１１月24日は「和食の日」です。
保育所では、和食給食と和風のおやつを１１月２４日～28日の５日間連続で提供します。