～保育園では食育をすすめています～　2026年　11月分　献立表

日 曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価（3歳以上児） エネルギー（kcal） タンパク質（g） 脂肪（g）
2 16 月	ご飯　わかめスープ　くだもの スタミナ麻婆豆腐 きゅうりのごま油和え	牛乳 ツナチヂミ	牛乳　豚ひき肉 赤みそ　豆腐 ツナ缶	米　こめ油　きび砂糖 でんぷん　ごま油 米粉　コーンスターチ	にんにく　しょうが　にんじん 長ねぎ　きゅうり　玉ねぎ わかめ　バナナ　にら	塩　しょうゆ こんぶ　かつお節	584 20.1 19
4 18 水	ガパオライス　コーンスープ フレンチサラダ くだもの	牛乳 米粉の バナナマフィン	牛乳　豚ひき肉 鶏ひき肉　豆乳	米　ごま油　こめ油 きび砂糖　でんぷん　米粉 コーンスターチ　はちみつ	ピーマン　赤ピーマン　玉ねぎ　しめじ にんにく　キャベツ　きゅうり　パイン缶 クリームコーン缶　みかん　バナナ	オイスターソース　塩　酢 ナンプラー　みりん　しょうゆ こんぶ　かつお節　ベーキングパウダー	623 17 16.1
5 19 木	ドックパン　豆乳シチュー しょうゆフレンチ くだもの	牛乳 こんぶおにぎり	牛乳　鶏肉 豆乳　ちくわ	ドックパン　こめ油 じゃが芋　米粉 米　きび砂糖	玉ねぎ　にんじん　セロリ コーン缶　パセリ　小松菜 キャベツ　バナナ　こんぶ	ベーリーフ　塩　酢 しょうゆ	513 21 12.9
6 20 金	ご飯　みそ汁 ぶりの照り焼き のりサラダ　くだもの	牛乳 ドーナツ	牛乳　ぶり 豆腐　みそ	米　きび砂糖 こめ油　ドーナツ	もやし　小松菜　にんじん のり　玉ねぎ　なめこ水煮 オレンジ	みりん　しょうゆ　酢 こんぶ　かつお節	558 20.4 16.5
7 21 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳　ウインナー	スパゲティ　こめ油 クッキー　せんべい	にんじん　玉ねぎ　ピーマン マッシュルーム缶　キャベツ きゅうり　レーズン　みかん	ケチャップ　ソース 塩　酢	540 19.5 14.9
9 30 月	焼肉丼　みそ汁 かぼちゃの甘辛煮 くだもの	牛乳 ジャムヨーグルト クラッカー	牛乳　豚肉 油揚げ　みそ ヨーグルト	米　きび砂糖　こめ油 ブルーベリージャム クラッカー	にんにく　玉ねぎ　にんじん キャベツ　ピーマン　かぼちゃ わかめ　みかん	しょうゆ　みりん　酒 ケチャップ　ソース こんぶ　かつお節	520 20.4 15.2
10 24 火	ご飯　みそ汁 鶏肉の松風焼き おひたし　くだもの	牛乳 チーズトースト	牛乳　鶏ひき肉 みそ　油揚げ チーズ	米　きび砂糖 パン粉　食パン	にんじん　長ねぎ　小松菜 もやし　なす　バナナ	みりん　しょうゆ　酒 こんぶ　かつお節 ケチャップ	511 23.5 13.7

日 曜	献立名 昼食	献立名 おやつ	ストロング	パワー	ヘルシー	その他	栄養価(3歳以上児) エネルギー(kcal) タンパク質(g) 脂肪(g)
11 25 水	カレーライス ほうれん草のサラダ くだもの	牛乳 つぶつぶオレンジゼリー せんべい	牛乳　豚肉	米　こめ油　きび砂糖 じゃが芋　はちみつ バター　小麦粉　せんべい	にんにく　しょうが　にんじん　セロリ 玉ねぎ　セロリ　りんご　ほうれん草 もやし　コーン缶　バナナ　みかん缶　寒天	カレー粉　塩 ソース　ケチャップ 酢　しょうゆ	528 17.6 12.5
12 26 木	ドックパン　スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き ゆでブロッコリー　くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳　鶏肉 粉チーズ　豚肉 甘塩鮭	米　パン粉 こめ油	しょうが　ブロッコリー　もやし にんじん　玉ねぎ　みかん	酒　しょうゆ みりん　塩 こんぶ　かつお節	483 24.2 16.9
13 27 金	ご飯　田舎汁 鮭の西京みそ焼き 磯辺和え　くだもの	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳　生鮭 西京みそ　豆腐	米　こめ油　きび砂糖 小麦粉　さつま芋	もやし　ほうれん草　にんじん のり　大根　長ねぎ　みかん	みりん　酒　しょうゆ 塩　ベーキングパウダー こんぶ　かつお節	531 19.2 13
14 28 土	ジャージャー麺 きのこスープ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳　豚ひき肉 赤みそ　鶏肉	うどん　きび砂糖 クッキー　せんべい	きゅうり　トマト　玉ねぎ しめじ　えのきたけ　長ねぎ しょうが　バナナ	しょうゆ　塩 こんぶ　かつお節	484 18.3 13.8
17 火	さんまのかば焼きご飯 きゅうりのオリーブ油和え みそ汁　くだもの	牛乳 プリン	牛乳　さんま 生揚げ　みそ	米　小麦粉　こめ油 きび砂糖　オリーブ油 プリン	しょうが　きゅうり　水菜 みかん	しょうゆ　みりん こんぶ　かつお節 塩	532 19.3 19.8

※行事、材料等により、献立を変更する場合もありますので、ご了承ください。

【今月の行事】

※11/13(金)…くま組ハッピーデー　夕食は何かな?! お楽しみに!

※11/20(金)…炊き出し訓練　一年に一度の訓練です。非常時に備えよう!

