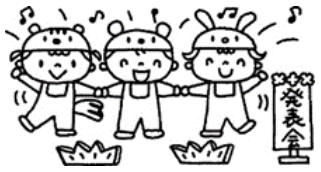
2026年11月



たのしい食事だより



保育課

日付	曜日	午前のおやつ（乳児のみ）	お昼の献立	午後のおやつ	材料名（　）は乳児のみ				エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
					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	調味料		
2	月	牛乳 バナナ	ひじきごはん みそ汁 お浸し	牛乳 ☆ココア蒸パン （乳児は菓子）	米 砂糖 じゃがいも 上新粉（菓子）	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳 豆乳	(バナナ) ひじき 人参 ごぼう しいたけ グリンピース しめじ ねぎ 白菜 法れん草	しょうゆ かつお節(だし) みそ ココア B.P	518	21.1
4	水	野菜 ジュース チーズ	ごはん 肉じゃが そうめん汁 ごぼうサラダ	牛乳　柿 せんべい	米 じゃがいも 油 砂糖 そうめん 焼麸 ごま せんべい	(チーズ) 豚肉 ハム 牛乳	(野菜ジュース) 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 小松菜 ごぼう きゅうり 柿	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	519	19
5	木	牛乳 パイン	ごはん チキンカツ 春雨スープ 付け合せ	牛乳 クラッカー	米 小麦粉 パン粉 油 春雨 クラッカー	鶏肉 牛乳	(パイナップル) 玉ねぎ もやし コーン缶 かいわれ キャベツ 人参	塩 こしょう ソース ケチャップ 中華の素 マヨ・ドレ	526	23.4
6	金	牛乳 ボーロ	ごはん ポークビーンズ わかめスープ オレンジ	牛乳 ☆れんこん チップ	(ボーロ) 米 じゃがいも 砂糖 油	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ トマト缶 パセリ わかめ 大根 オレンジ れんこん	コンソメの素 ソース ケチャップ 塩	545	20.5
9	月	牛乳 塩せんべい	ポークカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	野菜ジュース ☆フルーツ かん	(塩せんべい) 米 じゃがいも 油 砂糖	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン缶 野菜ジュース オレンジジュース 粉寒天 パイン缶 みかん缶	カレールウ 酢 塩	560	18.6
10	火	牛乳 りんご	ごはん 煮魚 みそ汁 卵の花	牛乳 季節の和菓子	米 砂糖 じゃがいも 油 和菓子	さわら おから 油揚げ 牛乳	(りんご) しょうが 玉ねぎ もやし 人参 糸こんにゃく ねぎ	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	538	23.6
11	水	飲む ヨーグルト オレンジ	ツナ入りまぜごはん のっぺい汁 さつまいもサラダ	牛乳 ☆ジャム サンド	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも じゃがいも 食パン ジャム	(飲むヨーグルト) ツナ缶 油揚げ 牛乳	(オレンジ) 人参 しいたけ ごぼう グリンピース 大根 かいわれ きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	561	18.7
12	木	フルーツ ジュース ヨーグルト	ごはん 和風ハンバーグ みそ汁 付け合せ	牛乳 バナナ	米 パン粉 油 長いも 里いも	(ヨーグルト) 合びきミンチ 豆腐 油揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 コーン缶 ねぎ キャベツ ブロッコリー バナナ	塩 こしょう ケチャップ ソース かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	571	21.2
13	金	牛乳 パイン	ごはん とりすき風煮 すまし汁 酢の物	牛乳 あられ	米 油 砂糖 あられ	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 牛乳	(パイナップル) ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 白菜 大根 しめじ 小松菜 わかめ きゅうり みかん缶	酒 しょうゆ かつお節(だし) 酢 塩	509	23.5
16	月	牛乳 オレンジ	スタミナ丼 豆腐スープ おかかあえ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	豚肉 豆腐 花かつお 牛乳 きな粉	(オレンジ) 人参 玉ねぎ にら にんにく わかめ えのきたけ 白菜 きゅうり	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう 中華の素	528	25.8
17	火	野菜 ジュース チーズ	ごはん 白身魚の揚げ煮 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 バナナ クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	(チーズ) メルルーサ 豆腐 油揚げ 牛乳	(野菜ジュース) 人参 ごぼう 玉ねぎ キャベツ 白菜 バナナ	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) みそ ゆかり	510	21.7
18	水	牛乳 りんご	秋ごはん すまし汁 ほうれん草サラダ	牛乳 ☆鬼まん じゅう	米 焼麸 油 砂糖 さつまいも 小麦粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆乳	(りんご) しめじ まいたけ 人参 グリンピース 大根 かいわれ 法れん草 もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 酢 B.P	524	21.8
19	木	牛乳 パイン	ごはん かわりきんぴら みそ汁 納豆あえ	牛乳 せんべい	米 ごま油 砂糖 せんべい	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	(パイナップル) れんこん ごぼう ピーマン 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	518	22.9
20	金	牛乳 ウエハース	ロールパン ナポリタンスパゲティ クリームスープ みかん	飲む ヨーグルト サブレ	(ウエハース) ミルクロール スパゲティ 油 じゃがいも サブレ	(牛乳) ウインナー 鶏肉 飲むヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 白菜 人参 グリンピース みかん	コンソメの素 ケチャップ ソース シチューの素	596	19.5
24	火	牛乳 バナナ	ごはん ひじきの炒め煮 みそ汁 ごまあえ	牛乳 ☆さつまいも スティック	米 油 砂糖 里いも ごま さつまいも	ツナ缶 豆腐 牛乳	(バナナ) ひじき 人参 糸こんにゃく グリンピース 大根 かいわれ キャベツ きゅうり	かつお節(だし) みそ しょうゆ	536	18.4
25	水	フルーツ ジュース ヨーグルト	ビビンバ丼 白菜スープ りんご	牛乳 お祝い デザート	米 油 砂糖 ごま油 春雨 お祝いデザート	(ヨーグルト) 豚ミンチ ベーコン 牛乳	(フルーツジュース) しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 白菜 えのきたけ パセリ りんご	塩 しょうゆ 酒 中華の素	570	18.8
26	木	牛乳 パイン	ごはん みそ汁 白身魚のカレー天ぷら ポテトサラダ	野菜ジュース せんべい チーズ	米 小麦粉 油 じゃがいも せんべい	(牛乳) 白身魚 豆腐 ハム チーズ	(パイナップル) 玉ねぎ わかめ きゅうり 人参 コーン缶 野菜ジュース	塩 こしょう カレー粉 かつお節(だし) みそ マヨ・ドレ	560	22.3
27	金	牛乳 ウエハース	ごはん みそおでん きしめん汁 お浸し	飲むヨーグルト みかん サブレ	(ウエハース) 米 里いも 砂糖 きしめん サブレ	(牛乳) 鶏肉 生揚げ 油揚げ かまぼこ 花かつお 飲むヨーグルト	大根 人参 ねぎ 白菜 法れん草 みかん	昆布(だし) みそ みりん しょうゆ 塩 かつお節(だし)	513	20.3
30	月	牛乳 塩せんべい	ごはん ごまみそあえ 豚肉のしょうが炒め すまし汁	牛乳 あられ	(塩せんべい) 米 油 里いも 砂糖 ごま あられ	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ オレンジ 大根 えのきたけ カリフラワー	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 みそ	547	23.6
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

注) B.P＝ベーキングパウダー　　マヨ・ドレ＝マヨネーズ風ドレッシング
＊ 献立表は上記のように予定しておりますが、入荷の状況等により変更になる場合があります
＊ 乳児については、口腔機能（咀嚼・嚥下）の発達状態に応じて、献立や**材料**を変更して対応します
＊ 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
　加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください