

2026年11月献立表



にじいろ保育園

| 日付  | 献立                                                   | エネルギーたんぱく質脂質／塩分( )は未満児                               | 材 料 名                                                 |                                                           |                                                                      |                                                          | 9時おやつ           | 3時おやつ                                 | 備考                |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|-------------------|
|     |                                                      |                                                      | 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  | 御飯<br>もずく入り豆腐ハンバーグ<br>わかめとオクラの酢の物<br>ほうれん草の味噌汁       | 496.0(430.3)<br>23.8(22.3)<br>15.9(14.2)<br>2.3(1.8) | 七分つき米、Oロールパン、砂糖、パン粉、片栗粉、焼☆(車☆)、ごま                     | O豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、Oウインナー、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳                      | きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ、もずく、なす、オクラ、にんじん、Oレタス                           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、Oケチャップ、本みりん                             | 豆乳              | 豆乳、ホットドッグ                             |                   |
| 4水  | 御飯<br>豚肉と大根の甘辛炒め<br>きりざい<br>豆苗の味噌汁                   | 547.8(479.2)<br>27.2(23.7)<br>23.9(20.1)<br>1.7(1.4) | 七分つき米、O焼☆、O砂糖、砂糖、油、ごま、ごま油、◎砂糖                         | O豆乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、チーズ、O豆乳バター、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト              | だいこん、にんじん、もやし、トウモロコシ(芽ばえ)、こまつな、だいこん(たくあん)、コーン                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん                                       | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、お麩ラスク                              |                   |
| 5木  | きのご御飯<br>かじきフライ<br>トマトフレンチサラダ<br>重ね煮味噌汁              | 523.7(436.3)<br>24.7(20.8)<br>14.9(13.0)<br>2.3(2.2) | 七分つき米、パン粉、小麦粉、砂糖、油、なたね油、◎オリーブ油                        | O豆乳、かじき、鶏ひき肉、チーズ、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節                          | Oバナナ、トマト、レタス、たまねぎ、きゅうり、かぼちゃ、まいだけ、にんじん、なす、しめじ、キャベツ、えのきだけ、ごぼう、◎あおのり    | 中濃ソース、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、こしょう                                | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、バナナ                                | 季節のごはんの日          |
| 6金  | ちゃんぽんうどん<br>ブロッコリーのゴマ酢和え<br>フルーツヨーグルト                | 494.9(452.5)<br>21.3(21.0)<br>15.1(14.1)<br>2.6(2.1) | ゆでうどん、O玄米フレーク、砂糖、ごま油、すりごま                             | O豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(もも)、ちくわ、えび、O豆乳バター、かまぼこ、◎豆乳                 | ブロッコリー、バナナ、キャベツ、にんじん、りんご、キウイフルーツ、にら、◎オレンジ                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、鶏ガラスープ                           | 豆乳、オレンジ         | 豆乳<br>玄米フレークバー                        | 麺の日               |
| 7土  | 豚丼<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                                | 513.7(454.9)<br>21.8(21.1)<br>16.7(15.4)<br>1.4(1.1) | 七分つき米、はるさめ、O砂糖、砂糖、ごま油                                 | O豆乳、豚肉(肩ロース)、◎豆乳                                          | Oオレンジ濃縮果汁、たまねぎ、緑豆もやし、きゅうり、にんじん、O粉かんとん(イナアガー)、干ししいたけ、カットわかめ           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、おろししょうが、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩             | 豆乳              | 豆乳、オレンジゼリー                            |                   |
| 9月  | 御飯<br>車麩のすき焼き風煮<br>トマトときゅうりの酢の物<br>小松菜の味噌汁           | 499.4(403.5)<br>19.3(19.1)<br>10.9(10.7)<br>3.2(2.6) | 七分つき米、しらたき、焼☆(車☆)、砂糖、ごま                               | O豆乳、豚肉(肩ロース)、ちくわ、淡色みそ、◎豆乳                                 | Oぶどう、きゅうり、トマト、はくさい、ねぎ、こまつな、ひらだけ、カットわかめ、たまねぎ、しいたけ                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん                                     | 豆乳              | 豆乳<br>ぶどう<br>(シャインマスカット)              |                   |
| 10火 | 麦御飯<br>鮭のムニエル(カレー風味)<br>茎わかめ入りきんぴら<br>けんちん汁          | 496.4(414.5)<br>26.1(22.0)<br>15.6(13.5)<br>3.2(2.9) | 七分つき米、押麦Oベークル、さといも、米粉、オリーブ油、ごま油、砂糖、ごま、◎オリーブ油          | O豆乳、さけ、木綿豆腐、さつま揚げ、鶏もも肉、豆乳バター、◎麦みそ、◎かつお節                   | れんこん、くきわかめ、にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、いんげん、◎あおのり                             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、カレー粉、食塩                      | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、ミニベークル(チーズ)                        | 麦ごはんの日            |
| 11水 | ナチュールパン(未:にんじんパン)<br>ペンネグラタン<br>野菜スティックサラダ<br>もずくスープ | 554.2(483.1)<br>22.4(19.9)<br>16.6(14.9)<br>2.0(1.6) | ロールパン、ペンネ、O砂糖、小麦粉、砂糖、なたね油、ごま油、◎砂糖                     | O豆乳、豆乳、鶏もも肉、鶏ささ身、とろけるチーズ、豆乳バター、◎大豆ヨーグルト                   | Oりんご濃縮果汁、たまねぎ、だいこん、もずく、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ほうれんそう、トウモロコシ、コーン、O粉かんとん、<この実 | かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、中華だしの素、鶏ガラスープ、こしょう              | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、りんごゼリー                             | パンの日              |
| 12木 | 御飯<br>白身魚のカリカリフライ<br>紫キャベツのミックスサラダ<br>なめこの味噌汁        | 523.8(427.9)<br>23.8(19.9)<br>13.8(12.1)<br>2.1(1.8) | Oさつまいも、七分つき米、玄米フレーク、米粉、マヨネーズ、油、フランスパン、砂糖、◎オリーブ油       | O豆乳、たら、豆乳、木綿豆腐、ハム、淡色みそ、カットチーズ、◎麦みそ、◎かつお節                  | レタス、なめこ、レッドキャベツ、ねぎ、スプラウト、黄ピーマン、◎あおのり                                 | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩                                       | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、ふかしさつま芋                            |                   |
| 13金 | 御飯<br>豚肉のジャリアピンステーキ<br>ブロッコリーのじゃこ和え<br>みそワタンスープ      | 569.3(563.2)<br>27.2(27.7)<br>21.7(22.0)<br>2.0(1.7) | 七分つき米、Oロールパン、ワタンの皮、ごま油、砂糖                             | O豆乳、豚肉(ロース)、豚肉(もも)、淡色みそ、しらす干し、◎豆乳                         | ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、Oブルーベリージャム、にんじん、万能ねぎ、だいこん、コーン、◎バナナ                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩                        | 豆乳、バナナ          | 豆乳<br>ブルーベリー<br>ジャムサンド                |                   |
| 14土 | ミートスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>ぶどう(シャインマスカット)              | 571.3(501.1)<br>21.5(20.8)<br>19.6(17.7)<br>1.4(1.1) | スパゲティ、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖                                  | O豆乳、豚ひき肉、粉チーズ、◎豆乳                                         | ぶどう、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、コーン、にんにく                             | ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩                                       | 豆乳              | 豆乳、ビスケット                              |                   |
| 16月 | 御飯<br>サバのカレー焼き<br>ジャーマンポテト<br>鶏ごぼう汁                  | 578.0(506.4)<br>31.8(29.0)<br>20.8(18.6)<br>2.1(1.7) | じゃがいも、七分つき米、Oペンネ、砂糖、O油、O砂糖                            | O豆乳、さば、O豚ひき肉、鶏もも肉、ベーコン、淡色みそ、◎豆乳                           | Oたまねぎ、たまねぎ、ごぼう、Oトマトピューレ、ブロッコリー、万能ねぎ、Oにんにく                            | かつお・昆布だし汁、Oケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、おろししょうが、カレー粉、O食塩、食塩、こしょう | 豆乳              | 豆乳<br>ミートソースペンネ                       |                   |
| 17火 | 御飯<br>ハンバーグ<br>キャベツの昆布和え<br>里芋の味噌汁                   | 525.6(437.0)<br>25.9(21.6)<br>21.1(17.9)<br>1.6(1.6) | 七分つき米、さといも、Oさつまいも、パン粉、O砂糖、O油、ごま油、砂糖、◎オリーブ油            | O豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、Oするめ、◎麦みそ、◎かつお節                | キャベツ、たまねぎ、みずな、きゅうり、しめじ、にんじん、塩こんぶ、◎あおのり                               | かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん                               | ミネラル味噌スープ       | 豆乳<br>芋けんぴ、するめ                        |                   |
| 18水 | お弁当の日                                                |                                                      | ◎砂糖                                                   | O豆乳、◎大豆ヨーグルト                                              | Oみかん                                                                 |                                                          | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、みかん                                | お弁当の日             |
| 19木 | 全粒粉パン(未:かぼちゃパン)<br>鶏の塩こうじから揚げ<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ    | 589.3(496.9)<br>27.0(22.6)<br>20.5(17.5)<br>1.8(1.8) | O七分つき米、ロールパン、塩こうじ、油、片栗粉、米粉、砂糖、O押麦、ごま油、なたね油、◎オリーブ油     | O豆乳、鶏もも肉、ベーコン、◎麦みそ、◎かつお節                                  | 生わかめ、レタス、トマトピューレ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、セロリ、スプラウト、コーン、にんにく、しょうが、◎あおのり        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、食塩、こしょう                       | ミネラル味噌スープ       | 豆乳<br>押麦わかめおにぎり                       | パンの日<br>(ビジョンポスト) |
| 20金 | 御飯<br>さわらの西京焼き<br>筑前煮<br>豆腐の味噌汁                      | 493.2(400.5)<br>24.6(23.3)<br>11.0(10.8)<br>1.9(1.6) | 七分つき米、さといも、O砂糖、O玄米フレーク、砂糖、ごま油                         | Oヨーグルト(無糖)、さわら、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、◎豆乳               | にんじん、だけのこ(ゆで)、だいこん、ごぼう、ねぎ、Oいちごジャム、しいたけ、生わかめ、いんげん                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん                                  | 豆乳、りんご          | コーン茶<br>玄米フレークヨーグルト                   |                   |
| 21土 | 野菜ハムチーズ&ジャムサンド<br>レタストマトサラダ<br>コーンスープ                | 496.4(456.9)<br>21.1(20.9)<br>15.9(14.7)<br>2.7(2.1) | 食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油                                      | O豆乳、豆乳、スライスチーズ、しらす干し、ハム、豆乳バター、◎豆乳                         | クリームコーン缶、レタス、トマト、きゅうり、いちごジャム、サラダ菜、コーン                                | コンソメ、酢、しょうゆ、食塩                                           | 豆乳              | 豆乳、ピーチゼリー                             |                   |
| 24火 | 野菜たっぷり塩ラーメン<br>野菜のオープン焼き<br>ママーレードヨーグルト              | 526.4(439.1)<br>18.6(16.1)<br>12.0(10.6)<br>2.9(2.7) | 生中華めん、さつまいも、O米粉、O全粒ミックス粉、O砂糖、砂糖、Oなたね油、ごま油、なたね油、◎オリーブ油 | 大豆ヨーグルト、O豆乳、豚ひき肉、◎麦みそ、◎かつお節                               | ブロッコリー、キャベツ、ママーレードジャム、もやし、ねぎ、コーン、にんじん、にら、黒きくらげ、◎あおのり                 | 中華スープ、しょうゆ、食塩                                            | ミネラル味噌スープ       | 酵素ジュース<br>(グレープフルーツとキウイ)<br>米粉ココア蒸しパン | 麺の日               |
| 25水 | 御飯<br>かじきの煮つけ<br>かぶとささ身の昆布和え<br>トマト豚汁                | 544.5(473.0)<br>28.1(24.2)<br>13.1(11.9)<br>1.8(1.5) | 七分つき米、O焼きそばめん、砂糖、ごま油、O油、◎砂糖                           | O豆乳、かじき、豚肉(もも)、生揚げ、O豚肉(もも)、鶏ささみ(すじなし)、米みそ(淡色辛みそ)、◎大豆ヨーグルト | かぶ、きゅうり、Oキャベツ、だいこん、ねぎ、Oたまねぎ、Oもやし、トマトピューレ、ごぼう、Oにんじん、塩こんぶ              | かつお・昆布だし汁、O焼きそばソース、本みりん、しょうゆ、おろししょうが                     | 三年番茶<br>大豆ヨーグルト | 豆乳、焼きそば                               |                   |
| 26木 | カレーライス<br>柿フレンチサラダ<br>キャベツのスープ                       | 545.4(453.7)<br>18.5(15.8)<br>17.7(15.3)<br>2.0(2.0) | 七分つき米、じゃがいも、O小麦粉、O油、O砂糖、砂糖、なたね油、◎オリーブ油                | O豆乳、豚肉(もも)、豆乳、チーズ、◎麦みそ、◎かつお節                              | たまねぎ、にんじん、かき、レタス、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、黒きくらげ、しょうが、にんにく、◎あおのり             | かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース、食塩、O食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ  | ミネラル味噌スープ       | 豆乳、ちんすこう                              |                   |
| 27金 | 御飯<br>鮭の味噌マヨ焼き<br>ひじきの五目煮<br>押麦のスープ                  | 474.1(435.9)<br>24.8(23.7)<br>12.9(12.3)<br>1.8(1.4) | 七分つき米、Oさつまいも、O砂糖、マヨネーズ、ごま油、砂糖、押麦                      | O豆乳、さけ、だいず水煮、さつま揚げ、鶏もも肉、淡色みそ、◎豆乳                          | れんこん、はくさい、にんじん、いんげん、ひじき、万能ねぎ、<この実、O粉かんとん、干ししいたけ、◎オレンジ                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ、O食塩                 | 豆乳、オレンジ         | 豆乳、芋ようかん                              |                   |
| 28土 | ヒビンハ丼<br>春雨スープ<br>バナナ                                | 569.4(485.5)<br>22.0(21.2)<br>22.0(19.6)<br>1.5(1.2) | 七分つき米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま                                  | O豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、◎豆乳                                     | バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、コーン、しょうが、にんにく                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、鶏ガラスープ                          | 豆乳              | 豆乳、おせんべい                              |                   |
| 30月 | 御飯<br>鶏肉のママーレード焼き<br>レンコンサラダ<br>白菜の味噌汁               | 445.5(400.4)<br>27.1(25.2)<br>14.6(13.7)<br>1.6(1.3) | 七分つき米、マヨネーズ、すりごま                                      | O豆乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎豆乳                            | Oりんご、れんこん、トウモロコシ、はくさい、しめじ、ママーレードジャム、にんじん、コーン、切り干しだいこん                | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                                           | 豆乳              | 豆乳、りんご                                |                   |

- ・発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ・午前のおやつは未満児クラスのみになります。
- ・給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
- ・コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
- ・おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
- ・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。

