令和8年

11月 ～給食献立表～

※主食は未満児（ひよこ、りす、うさぎ）クラスのみの提供になります。
※幼児（ばんび、きりん、ぞう）クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。
　献立は都合により 変更になることがあります。
※11月20日（金）は誕生会です。

							三歳未満児		三歳以上児	
日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	日	休園日								
2	月	豚肉生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	フルーチェ りんご添え	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・なたね油・マヨドレ ・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・かぼちゃ・きゅうり・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・いちごジャム・りんご	373kcal 10.6g	11.5g 0.4g	322kcal 9.2g	14.0g 0.6g
3	火	休園日								
4	水	肉豆腐 小松菜ごま和え みそ汁(大根、人参、葱) オレンジ	そうめん	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・煮干し ・甘みそ・蒸しかまぼこ	・しらたき・三温糖・むきごま ・精白米・そうめん	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・こまつな・にんじん・だいこん ・オレンジ・ほうれんそう	318kcal 14.4g	8.4g 1.4g	252kcal 13.9g	10.1g 1.8g
5	木	うめ納豆 さばの塩焼き ブロッコリー(オーロラ) みそ汁(刻み麸、にんじん、玉ねぎ、葱) りんご	牛乳 もちもちごまドーナツ	・納豆・さば・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・絹ごし豆腐・豆乳	・三温糖 ・和風ドレッシング ・マヨドレ・刻みふ・精白米 ・ホットケーキミックス ・白玉粉・なたね油・ごま	・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ ・うめ塩漬・ブロッコリー ・トマトケチャップ・にんじん ・たまねぎ・りんご	492kcal 21.6g	17.7g 0.9g	470kcal 23.0g	21.7g 1.1g
6	金	鶏の葱塩レモンだれ きゅうりコーンマヨ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 新米おむすび	・若鶏もも・煮干し ・甘みそ	・ごま油・三温糖・マヨドレ ・精白米	・長ねぎ・レモン果汁・きゅうり ・コーン缶詰粒・たまねぎ・にんじん ・えのきたけ・バナナ	364kcal 12.6g	7.4g 0.8g	310kcal 11.7g	8.8g 1.0g
7	土	ポークケチャップ ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁（五色麸、人参、えのき、葱） オレンジ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・三温糖・マヨドレ・精白米 ・食パン・五色麸	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・いちごジャム	412kcal 16.9g	12.6g 0.9g	370kcal 17.1g	15.4g 1.1g
8	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
9	月	鱈のカレーパン粉焼き シルバーサラダ みそ汁(もやし、人参、ねぎ) バナナ	牛乳 りんご蒸しパン	・みなみくろたら ・ロースハム・生クリーム ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油・緑豆はるさめ ・三温糖・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・りょくとうもやし・長ねぎ・バナナ ・りんご・レモン果汁	508kcal 19.9g	16.2g 1.2g	490kcal 20.8g	19.9g 1.5g
10	火	豚肉みそマヨ炒め もやしとささみ梅風味和え みそ汁(大根、なめこ、葱) オレンジ	牛乳 ナポリタン	・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・若鶏ささ身 ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・マヨドレ・三温糖 ・和風ドレッシング ・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・こねぎ・りょくとうもやし ・きゅうり・うめ調味漬・だいこん ・なめこ・長ねぎ・オレンジ ・青ピーマン・トマトケチャップ	398kcal 18.9g	12.3g 1.1g	353kcal 19.6g	15.0g 1.4g
11	水	麸揚げキャベツ添え さつま芋の甘煮 すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・フランクフルト	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・さつまいも ・精白米	・しょうが・キャベツ・わかめ ・にんじん・長ねぎ・バナナ ・トマトケチャップ	471kcal 19.2g	18.3g 1.5g	444kcal 19.9g	22.5g 1.8g
12	木	チキンソテー トマトソースかけ れんこんカレーマヨサラダ すまし汁(花麸、人参、えのき、葱) りんご	お茶 塩昆布おにぎり	・若鶏もも ・まぐろ油漬缶詰・煮干し	・三温糖・マヨドレ ・花ふ・精白米 ・ごま	・ホールトマト・たまねぎ・れんこん ・みずな・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・りんご・塩昆布	390kcal 14.5g	8.8g 1.2g	343kcal 14.1g	10.6g 1.5g
13	金	焼肉炒め ブロッコリー(青じそ) みそ汁(白菜、人参、葱) オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・なたね油・三温糖 ・和風ドレッシング ・精白米・じゃがいも	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・ブロッコリー・はくさい ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	346kcal 14.9g	13.5g 0.6g	288kcal 14.6g	16.5g 0.7g
14	土	豚の甘辛煮 ちくわと胡瓜マヨ みそ汁(じゃが芋、人参、玉ねぎ、葱) バナナ	お茶 コーンピラフ	・ぶたもも・ぶたばら ・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ	・三温糖・マヨドレ ・じゃがいも・精白米 ・有塩バター	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・たまねぎ・長ねぎ・バナナ ・青ピーマン・コーン缶詰粒	406kcal 14.0g	9.1g 0.9g	508kcal 17.5g	11.3g 1.1g
15	日	休園日								
16	月	ハヤシライス パスタ炒め トマト みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・ぶたもも ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・じゃがいも・なたね油 ・無塩バター ・マカロニ ・オリーブ油・精白米 ・さつまいも・ごま	・たまねぎ・にんじん・ホールトマト ・トマトピューレ・コーン缶詰粒 ・トマト・えのきたけ・長ねぎ ・バナナ	452kcal 15.3g	12.5g 1.3g	421kcal 15.1g	15.3g 1.7g

令和 8年

日	曜	昼　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳未満児 エネルギー たんぱく質	三歳未満児 脂肪 塩分	三歳以上児 エネルギー たんぱく質	三歳以上児 脂肪 塩分
17	火	鰆の西京焼き さつま芋カリカリフライドサラダ みそ汁(大根、人参、葱) りんご	牛乳 焼きそば	・さわら・甘みそ ・煮干し ・普通牛乳・ぶたひき肉	・マヨドレ ・精白米・中華めん ・さつま芋	・しょうが・きゅうり ・にんじん・コーン缶詰粒・だいこん ・長ねぎ・りんご・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ	435kcal 18.8g	13.9g 1.0g	399kcal 19.6g	17.0g 1.3g
18	水	豚肉と生揚げみそ炒め ブロッコリー(青じそ) すまし汁(花麸、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・ぶたひき肉・生揚げ ・甘みそ・煮干し	・ごま油・三温糖・片栗粉 ・和風ドレッシング ・花ふ・精白米 ・いりごま	・青ピーマン・にんじん・長ねぎ ・しょうが・ブロッコリー ・えのきたけ・バナナ・梅干し	373kcal 12.9g	6.8g 0.6g	321kcal 12.1g	8.1g 0.8g
19	木	チキンソテー　甘酢かけ ひじきサラダ みそ汁(若布、人参、えのき、葱) オレンジ	バナナ ソフール元気 カルシウムせんべい	・若鶏もも・ロースハム ・甘みそ・煮干し ・ヨーグルト	・三温糖・片栗粉・さつまいも ・天ぷら粉・なたね油 ・マヨドレ・精白米 ・米でん粉・ごま	・みずな・にんじん・わかめ ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・バナナ・キャベツ ・ひじき	350kcal 16.1g	8.3g 1.0g	293kcal 16.5g	10.3g 1.3g
20	金	❁お誕生日会❁　せんべい汁 さつま芋ごま塩天ぷら きゅうりコーンマヨ みかんゼリー	牛乳 アップルパイ	・ぶたもも・普通牛乳 ・豆乳	・せんべい・しらたき ・さつまいも・薄力粉 ・天ぷら粉・ごま・大豆油 ・マヨドレ・オレンジゼリー ・グラニュー糖・パイ皮	・にんじん・ごぼう・長ねぎ ・はくさい・ぶなしめじ・きゅうり ・コーン缶詰粒・りんご	313kcal 10.3g	13.7g 1.0g	392kcal 12.9g	17.2g 1.2g
21	土	豚肉と玉ねぎえのき炒め のりジャコサラダ みそ汁(キャベツ、えのき、人参、葱) バナナ	お茶 ホットケーキ	・ぶたもも・ぶたばら ・生しらす・甘みそ ・煮干し・豆乳	・なたね油・三温糖・ごま油 ・精白米 ・ホットケーキミックス ・メープルシロップ ・有塩マーガリン	・たまねぎ・えのきたけ・キャベツ ・にんじん・焼きのり・長ねぎ ・バナナ	335kcal 11.2g	7.2g 1.3g	274kcal 9.9g	8.6g 1.7g
22	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
23	月	休園日								
24	火	ハンバーグ　マーマレードソース ポパイサラダ みそ汁(あおさ、玉ねぎ、人参、葱) りんご	三陸わかめラーメン	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・蒸しかまぼこ	・パン粉・精白米・中華めん ・三温糖	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・ほうれんそう・にんじん ・コーン缶詰粒・あおさ・長ねぎ ・りんご・わかめ	487kcal 22.2g	12.6g 1.6g	464kcal 23.7g	15.3g 2.1g
25	水	鶏団子スープ ちくわマヨケチャップ炒め ブロッコリー(青じそ) バナナ	牛乳 セサミトースト	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・焼き竹輪・煮干し ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖・天ぷら粉 ・なたね油・マヨドレ ・和風ドレッシング ・精白米・食パン ・ごま・無塩バター	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・こまつな・えのきたけ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・バナナ	490kcal 21.9g	14.6g 1.5g	463kcal 23.3g	17.9g 1.8g
26	木	鶏甘酢　ノンエッグタルタル 水菜ともやしののり和え みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	お茶 おいなりさん	・若鶏むね(皮なし) ・凍り豆腐・煮干し ・甘みそ・油揚げ	・片栗粉・薄力粉・なたね油 ・三温糖・マヨドレ ・精白米・いりごま	・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン ・りょくとうもやし・みずな ・焼きのり・にんじん・長ねぎ ・オレンジ	417kcal 19.3g	12.1g 0.7g	376kcal 20.1g	14.7g 0.9g
27	金	鮭のねぎみそ焼き 切干大根煮 すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) りんご	牛乳 さつまりこ	・さけ・甘みそ・油揚げ ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・クリームパウダー	・しらたき・なたね油・精白米 ・さつまいも・三温糖	・しょうが・長ねぎ・切干しだいこん ・にんじん・わかめ・りんご	428kcal 20.8g	12.9g 1.2g	390kcal 21.9g	15.7g 1.6g
28	土	★未満児生活発表会★								
29	日	休園日								
30	月	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル あおさ中華スープ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・おから・ぶたひき肉 ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・大豆油・三温糖・片栗粉 ・いりごま・ごま油 ・精白米・スナッククラッカー	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・だいこん・きゅうり・あおさ ・長ねぎ・オレンジ・いちごジャム	436kcal 15.7g	21.4g 0.7g	400kcal 15.6g	26.4g 0.9g

✿からだを温めて　風邪予防✿

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり、
代謝をアップさせるので、健康に過ごすために効果的です！

例えば、さつまいもやれんこん、ごぼうやだいこんなど…
旬の栄養たっぷりの野菜を食べて、風邪やウイルスに負けないからだをつくりましょう！



～お知らせ～
11月20日はお誕生日会です。
今月は、各クラス<u>おにぎりの持参</u>をお願いいたします。

