11月 給食献立表

令和8年　　幼児

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	（その他の食品）
2	月	ごはん 赤魚の照り焼き ごま和え すまし汁	コーン蒸しパン 牛乳	あかうお・普通牛乳	米・車糖・いりごま・薄力粉 調合油・冷凍コーン	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
3	火	文化の日 （休園日）					
4	水	ごはん 肉じゃが 青菜のごま和え みそ汁	パインケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・いりごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・こまつな・キャベツ ぶなしめじ・カットわかめ パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
5	木	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ・パイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
6	金	カレーライス サラダ 種なしプルーン	クッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 冷凍コーン・調合油 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり 種無しプルーン	カレールウ・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
7	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・番茶・かつお・昆布だし
9	月	ごはん さわらの西京焼き ゆかり和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌 さつまいも	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
10	火	ごはん 豚肉の生姜焼き 和え物 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター・すりごま	たまねぎ・にんじん まいたけ・りんご・しょうが こまつな・キャベツ・えのきたけ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 煮干しだし
11	水	ごはん すき焼き風煮 大豆サラダ みそ汁	りんごケーキ 牛乳	焼き豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 大豆水煮・マヨドレ ホットケーキミックス	はくさい・にんじん たまねぎ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・大根 りょくとうもやし・りんご缶	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・穀物酢 かつお・昆布だし 煮干しだし
12	木	ごはん たらのマヨドレ焼き ナムル みそ汁	フライドポテト 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・いりごま ごま油・車糖 じゃがいも・調合油	ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん 白菜・ぶなしめじ カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
13	金	食パン 豆乳シチュー ポテトサラダ 型抜きチーズ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも・淡色辛みそ 型抜きチーズ・普通牛乳	食パン・グリンピース 無調整豆乳・薄力粉 顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ・米 わかめふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
14	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ひき肉ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
16	月	ごはん 鮭のチーズ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	鮭・プロセスチーズ 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリンピース・車糖 さつまいも・麩	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・寒天	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん みかん缶 かつお・昆布だし
17	火	ごはん 豚大根の煮物 きゅうりの中華和え みそ汁	キャロットケーキ 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・板こんにゃく 冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・なめこ・にんじん	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
18	水	牛丼 みそ汁	ココアクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なす りょくとうもやし・葉ねぎ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー ピュアココア・煮干しだし
19	木	ごはん 高野豆腐の含め煮 酢の物 すまし汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	凍り豆腐・鶏もも・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 さつまいも・薄力粉・調合油	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ ほうれんそう たまねぎ	かつお・昆布だし・本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
20	金	ごはん 魚の蒲焼き 春雨サラダ　お誕生日会 スープ	フルーツミックス 牛乳	あかうお・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・普通はるさめ マヨドレ・顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん・キャベツ たまねぎ・パイン缶 もも缶	こいくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・食塩・みかん缶
21	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
23	月	勤労感謝の日 （休園日）					
24	火	ごはん さばのマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	柿ようかん 牛乳	さば・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・マヨドレ・いりごま・麩	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・白菜 カットわかめ・かき・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
25	水	ごはん チンジャオロース ゆかり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳	赤みそ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ さつまいも	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・まいたけ たけのこ水煮・はくさい りょくとうもやし・ゆかりふりかけ カットわかめ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩・煮干しだし
26	木	ごはん さわらのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	さわら・淡色辛みそ ソフト豆腐・普通牛乳	米・白味噌 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
27	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり・キャベツ 温州みかん・ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
28	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
30	月	ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも 薄力粉・調合油	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー ピュアココア

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
553 kcal	22.4 g	19.6 g	76.5 g	269 mg	2.3 mg	287 μg	0.38 mg	0.42 mg	27 mg	1.8 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100～150ccを飲んでいます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。
※カレールウはカレーの王子さまを使用します。