

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2 － 月 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース かぼちゃ甘煮 のりかつお	菓子 牛乳 ふかし芋 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお	さつまいも、三温糖、ごま油、麩、片栗粉、米	かぼちゃ、筍、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、赤ピーマン、干しいたけ、わかめ、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース	エ ネ ル ギ ー 384 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 283 mg
3 － 火 －	文化の日 						エ ネ ル ギ ー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
4 － 水 －	しおラーメン シューマイ 中華きゅうり	ヨーグルト にんじんパンケーキ 牛乳	牛乳、豚肉、なると、卵、花かつお	ラーメン、ホットケーキ粉、バター、油、砂糖、三温糖、ごま油	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	エ ネ ル ギ ー 524 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20 g カルシウム 335 mg
5 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ムニエル おかか和え	果物 牛乳 菓子 ジュース					エ ネ ル ギ ー 308 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 3.3 g カルシウム 61 mg

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
6 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ 鶏チリソース風 ビーンズサラダ	菓子	鶏もも肉、大豆、スキムミルク、チーズ、ツナ、花かつお	米、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま油、食パン	人参、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 439 kcal
		牛乳					た ん ぱ く 質 20.5 g
		麦茶					脂 質 15.9 g
		チーズ焼きおにぎり					カ ル シ ウ ム 159 mg
7 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	菓子	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー 414 kcal
		牛乳					た ん ぱ く 質 23.6 g
		菓子					脂 質 20.5 g
		牛乳					カ ル シ ウ ム 387 mg
9 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー れんこんサラダ	菓子	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ、味噌、高野豆腐	さつまいも、マヨネーズ、油、パン粉、砂糖、バター、三温糖、米	れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、レモン、昆布	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー 425 kcal
		牛乳					た ん ぱ く 質 20.7 g
		さつまいも揚げ					脂 質 24.1 g
		牛乳					カ ル シ ウ ム 283 mg
10 － 火 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き ごま和え	果物	鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお	じゃがいも、三温糖、ごま、片栗粉、米	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しょうが、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 398 kcal
		牛乳					た ん ぱ く 質 20.5 g
		菓子					脂 質 11.6 g
		ジョア					カ ル シ ウ ム 356 mg

表

2026年11月

日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
11 － 水 －	わかめうどん ささみフリッター ナムル	フレンチトースト 薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いています。 卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。	ヨーグルト フレンチトースト 牛乳	牛乳、鶏ささ身、卵、つと、スキムミルク、花かつお	うどん、食パン、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油、三温糖	もやし、ねぎ、にんじん、にら、昆布、干しいたけ、わかめ	しょうゆ、みりん、酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー	493 kcal
								脂 質	17.4 g
								カ ル シ ウ ム	349 mg
12 － 木 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト		果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお	つきこんにゃく、麩、三温糖、油、米	トマト、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	389 kcal
								脂 質	17.9 g
								カ ル シ ウ ム	382 mg
13 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ メンチカツ コロコロサラダ	メンチカツ きゃべつや玉ねぎ、人参などの野菜をたくさん使ったメンチカツです。	菓子 牛乳 フルーツ盛合わせ ヨーグルト	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、スキムミルク、牛乳	じゃがいも、パン粉、マヨネーズ、白絞油、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、食パン	とうもろこし、りんご、パイナップル、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	とんかつソース、コンソメ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー	432 kcal
								脂 質	16.5 g
								カ ル シ ウ ム	206 mg
14 － 土 －	ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え	花かつお和え 花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	402 kcal
								脂 質	19.3 g
								カ ル シ ウ ム	350 mg

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
16 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚ひき肉、スキムミルク、うずら卵、チーズ	三温糖、ごま、ごま油、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー 413 kcal
							た ん ぱ く 質 22.8 g
							脂 質 16 g
							カ ル シ ウ ム 411 mg
17 － 火 －	ごはん ポークカレー りんごサラダ 麦茶	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン	カレーフレーク、酢、ケチャップ	エ ネ ル ギ ー 474 kcal
							た ん ぱ く 質 18 g
							脂 質 19.6 g
							カ ル シ ウ ム 293 mg
18 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ みそマヨネーズ和え	ヨーグルト いももち 牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、なると、花かつお、味噌	じゃがいも、ラーメン、片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油	きゃべつ、にら、ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、昆布、にんにく	しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 511 kcal
							た ん ぱ く 質 22.2 g
							脂 質 19.1 g
							カ ル シ ウ ム 292 mg
19 － 木 －	ごはん 味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き だいこんサラダ	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、ハム、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま、米	キャベツ、きゅうり、なめこ、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、ねぎ、しめじ、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 447 kcal
							た ん ぱ く 質 22.8 g
							脂 質 20.3 g
							カ ル シ ウ ム 293 mg

ビビンバ
ほうれん草やもやしのナムルに豚ひき肉のそぼろ等、いろいろ良く盛付けています。

ポークカレー
保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしています。



だいこんサラダ
切干大根を使ったサラダです。切干大根は、整腸効果のある食物繊維が豊富です。

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
20 － 金 －	食パン・ジャム コンソメスープ ミートボール煮 かみかみサラダ	菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、ツナ、ベーコン	ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖、油、砂糖、片栗粉、食パン	たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ごぼう、しめじ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、とんかつソース	エ ネ ル ギ ー 477 kcal
							た ん ぱ く 質 18.7 g
							脂 質 22.5 g
							カ ル シ ウ ム 273 mg
21 － 土 －	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 369 kcal
							た ん ぱ く 質 17.6 g
							脂 質 15.9 g
							カ ル シ ウ ム 334 mg
23 － 月 －	勤労感謝の日						エ ネ ル ギ ー kcal
							た ん ぱ く 質 g
							脂 質 g
							カ ル シ ウ ム mg
24 － 火 －	ごはん 味噌汁 煮しめ 納豆和え トマト	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、納豆、鶏もも肉、うずら卵、味噌、花かつお	さつまいも、しらたき、三温糖、米	にんじん、だいこん、トマト、ほうれんそう、干しいたけ、みつば、昆布	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 419 kcal
							た ん ぱ く 質 24.1 g
							脂 質 14.4 g
							カ ル シ ウ ム 328 mg

豆腐ドーナツ
粉のおよそ半分の割合で絹ごし豆腐を使ったドーナツです。

酢のもの
「酸味」が苦手な子もありますが、何度か経験することで食べられるようになるので、定期的に提供しています。



煮しめ
だしをしっかりと効かせた薄味の煮しめです。
和食の味を伝えていけるよう
保育所では定期的に提供しています。

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
25 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら スティック野菜	ヨーグルト かぼちゃ蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏肉、つと、卵、スキムミルク、花かつお、味噌	うどん、さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、マヨネーズ、三温糖	南瓜、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 500 kcal た ん ぱ く 質 21.3 g 脂 質 18 g カ ル シ ウ ム 347 mg
26 － 木 －	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、味噌、花かつお	はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	かぶ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、なめこ、たまねぎ、にんにく、昆布、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ	エ ネ ル ギ ー 385 kcal た ん ぱ く 質 19.9 g 脂 質 16.2 g カ ル シ ウ ム 323 mg
27 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮	菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、白身魚フライ、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐	小麦粉、油、バター、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、パイン、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、しょう	エ ネ ル ギ ー 435 kcal た ん ぱ く 質 19.1 g 脂 質 15.4 g カ ル シ ウ ム 292 mg
28 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー 390 kcal た ん ぱ く 質 19.3 g 脂 質 16.2 g カ ル シ ウ ム 272 mg

献立表

2026年11月

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
30 － 月 －	ごはん 味噌汁 みそ焼肉 ごま酢和え	菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお	じゃがいも、油、ごま、三温糖、片栗粉、ごま油、米	きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、しょうが、昆布、にんにく	酢、みりん、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー 369 kcal たんぱく 質 19.9 g 脂 質 21.1 g カル シ ウ ム 282 mg

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以 上 児	給与栄養量 （副食分）	426	20.9	17.2	300	2.7	266	0.33	0.48	41	5.4	1.9
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2	1.6
未 満 児	給与栄養量	519	21.8	15.3	286	2.6	222	0.32	0.46	36	5.2	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.20	0.30	18	3.4	1.5