11月　献立表　幼児食

2026 年　11 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ （○朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
2 月	ごはん　　みそ汁 ほっけの塩焼き 筑前煮 納豆	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎コーンと枝豆のチーズパン ◎グレープフルーツ	ほっけ、鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳、ピザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、たまねぎ、こまつな、だいこん、えだまめ、コーン缶、グレープフルーツ	うるち米、さといも、板こんにゃく、炒め油、上白糖、強力粉、サラダ油	エネルギー　572kcal たんぱく質　29.5g 脂質　17.8g 炭水化物　79.8g 塩分　2.6g
4 水	ごはん ポークビーンズ スパゲッティサラダ コーンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぶどうゼリー ◎バナナ	豚もも肉、大豆、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、コーン缶、レタス、ぶどうジュース、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、スパゲッティ	エネルギー　629kcal たんぱく質　22.3g 脂質　18.7g 炭水化物　100.3g 塩分　1.5g
5 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎キウイ	鶏もも肉、豚もも肉、油揚げ、牛乳、卵、コンデンスミルク	キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、にら、カットわかめ、ぶなしめじ、レーズン、キウイフルーツ	うるち米、マーマレードジャム、かたくり粉、じゃがいも、上白糖、薄力粉、有塩バター	エネルギー　583kcal たんぱく質　23.3g 脂質　18.8g 炭水化物　85.7g 塩分　2.6g
6 金	ごはん 肉じゃが わかめとかにかまの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーク・サレ ◎柿	豚もも肉、かにかま、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、れんこん、カットわかめ、ほうれんそう、りょくとうもやし、えのきたけ、ブロッコリー、柿	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、炒め油、いりごま、薄力粉、サラダ油	エネルギー　564kcal たんぱく質　25.7g 脂質　18.0g 炭水化物　81.9g 塩分　3.1g
7 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎黒糖ロール	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ、黒糖ロール	エネルギー　549kcal たんぱく質　19.0g 脂質　16.4g 炭水化物　87.4g 塩分　2.7g
9 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ピザトースト ◎オレンジ	豚かたロース、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	たまねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、かぼちゃ、だいこん、なめこ、青ピーマン、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、炒め油、すりごま、食パン	エネルギー　592kcal たんぱく質　24.1g 脂質　23.2g 炭水化物　78.4g 塩分　2.6g
10 火	ごはん 鮭のきのこソース れんこんサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋ようかん ◎キウイ	ぎんざけ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、長ねぎ、粉寒天、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、さつまいも、上白糖	エネルギー　517kcal たんぱく質　19.7g 脂質　12.7g 炭水化物　88.3g 塩分　2.0g
11 水	ごはん すき焼き風煮 五色和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ガーリックラスク ◎グレープフルーツ	豚かた肉、焼き豆腐、なると、かにかま、削り節、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、にんじん、カットわかめ、グレープフルーツ	うるち米、しらたき、上白糖、さつまいも、コッペパン、オリーブ油	エネルギー　508kcal たんぱく質　22.7g 脂質　16.3g 炭水化物　73.3g 塩分　2.3g
12 木	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め もやしのナムル 中華スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎バナナ	豚もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、れんこん、青ピーマン、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、万能ねぎ、しいたけ、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、いりごま、ごま油	エネルギー　553kcal たんぱく質　23.0g 脂質　14.5g 炭水化物　86.6g 塩分　2.1g
13 金	ごはん たらのヤンニョムソース かぼちゃのサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎りんご（未満児：オレンジ）	すけとうだら、牛乳、きな粉	かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、オレンジ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、いりごま、マカロニ	エネルギー　613kcal たんぱく質　22.2g 脂質　18.9g 炭水化物　98.6g 塩分　1.8g
14 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎黒糖ロール	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ、黒糖ロール	エネルギー　549kcal たんぱく質　19.0g 脂質　16.4g 炭水化物　87.4g 塩分　2.7g
16 月	ごはん 松風焼き ひじきの炒り煮 わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ジャムクラッカー ◎バナナ	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ、大豆	長ねぎ、たまねぎ、干しひじき、にんじん、カットわかめ、ぶなしめじ、りょくとうもやし、バナナ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、炒め油、マーマレードジャム	エネルギー　565kcal たんぱく質　22.5g 脂質　18.2g 炭水化物　84.4g 塩分　2.3g
17 火	ちゃんぽんラーメン チーズと野菜の和え物	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おかかおにぎり ◎柿	豚ばら肉、さつま揚げ、蒸しかまぼこ、プロセスチーズ、牛乳、かつお節	にんじん、りょくとうもやし、チンゲンサイ、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、柿	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、うるち米	エネルギー　686kcal たんぱく質　25.0g 脂質　25.8g 炭水化物　98.1g 塩分　9.3g
18 水	スタミナ丼 じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーラーカオ ◎キウイ	豚もも肉、しらす、牛乳、液卵、コンデンスミルク	にら、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、キャベツ、なめこ、長ねぎ、キウイフルーツ	うるち米、押麦、ごま油、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉	エネルギー　550kcal たんぱく質　24.1g 脂質　18.4g 炭水化物　77.1g 塩分　2.4g
19 木	ごはん さばの味噌煮 白菜の塩昆布和え けんちん汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎パリパリーノ ◎グレープフルーツ	さば、ロースハム、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	はくさい、長ねぎ、塩昆布、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、いりごま、さといも、板こんにゃく、ごま油、春巻きの皮、食塩不使用バター	エネルギー　551kcal たんぱく質　26.4g 脂質　23.2g 炭水化物　67.0g 塩分　2.0g
20 金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ たまごスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎スノーボールクッキー ◎オレンジ	木綿豆腐、豚ひき肉、液卵、牛乳	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、有塩バター、薄力粉、粉糖	エネルギー　589kcal たんぱく質　23.1g 脂質　23.2g 炭水化物　77.9g 塩分　2.1g
21 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎黒糖ロール	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ、黒糖ロール	エネルギー　549kcal たんぱく質　19.0g 脂質　16.4g 炭水化物　87.4g 塩分　2.7g
24 火	ごはん たらのカレームニエル マセドアンサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナー入り蒸しパン ◎りんご（未満児：バナナ）	たら、牛乳、ウインナーソーセージ	きゅうり、赤ピーマン、レタス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、りんご、バナナ	うるち米、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー　548kcal たんぱく質　20.7g 脂質　13.5g 炭水化物　94.7g 塩分　2.2g
25 水	ごはん 豚肉ときのこのソテー 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎フルーツヨーグルト ◎おせんべい	豚かた肉、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、プレーンヨーグルト	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、青ピーマン、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、カットわかめ、りょくとうもやし、みかん缶、バナナ、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油	エネルギー　588kcal たんぱく質　25.0g 脂質　17.9g 炭水化物　88.1g 塩分　2.4g
26 木	ごはん（おにぎり） かじきの照り焼き キャベツのサラダ 豚汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎大学芋 ◎グレープフルーツ	めかじき、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	焼きのり、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、グレープフルーツ	うるち米、玄米、板こんにゃく、さつまいも、揚げ油、上白糖、いりごま	エネルギー　594kcal たんぱく質　25.1g 脂質　16.2g 炭水化物　94.2g 塩分　2.1g
27 金	お楽しみ献立					エネルギー　630kcal たんぱく質　24.5g 脂質　27.2g 炭水化物　79.4g 塩分　2.2g
28 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎黒糖ロール	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ、黒糖ロール	エネルギー　549kcal たんぱく質　19.0g 脂質　16.4g 炭水化物　87.4g 塩分　2.7g
30 月	ごはん 鮭の西京焼き 根菜のきんぴら すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎焼きうどん ◎オレンジ	ぎんざけ、牛乳、豚かた肉	ごぼう、にんじん、れんこん、はくさい、かぶ、まいたけ、キャベツ、青ピーマン、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、板こんにゃく、うどん、炒め油	エネルギー　518kcal たんぱく質　22.7g 脂質　16.1g 炭水化物　75.6g 塩分　2.3g