三田かしのみ保育園

令和 8年　11月　予定献立表

日	曜	昼食 献立名	昼食 主な材料名	午後おやつ 献立名	午後おやつ 主な材料名
2・16	月	ハヤシライス 南瓜サラダ 果物	米　玄米　豚肉　玉葱　人参　しめじ　トマト缶　ルゥ 南瓜　きゅうり　人参　レーズン　ツナ缶　マヨドレ	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 小麦粉　BP　バター　砂糖　牛乳 卵　ココア
17	火	ごはん 豆腐田楽 野菜の胡麻和え 塩ちゃんこ汁 果物	米 豆腐　鶏挽肉　生姜　パン粉　片栗粉 ほうれん草　もやし　人参　ひじき　ごま 豚肉　人参　白菜　えのき　長葱	牛乳 麸のラスク	牛乳 麸　バター　塩　グラニュー糖
4・18	水	ごはん 魚の照り焼き かみかみサラダ こづゆ 果物	米 ぶり ごぼう　蓮根　切干大根　人参　きゅうり　コーン　マヨドレ　ごま ほたて　きくらげ　こんにゃく　干ししいたけ　麸　人参　大根　竹輪　長葱	牛乳 ツイストパン	牛乳 ツイストパン
5	木	ごはん レバーの酢豚風 もやしのナムル わかめスープ 果物	米 レバー　玉葱　ピーマン　パプリカ　たけのこ　片栗粉　ケチャップ もやし　人参　ニラ　ごま油　ごま わかめ　えのき　玉葱　ガラ	牛乳 フルーツムース	牛乳 フルーチェ　牛乳　パイン缶　みかん缶 バナナ
19	木	ごはん 鶏のからあげ スピナチサラダ 味噌汁 果物　（誕生会）	米 鶏肉　生姜　にんにく　片栗粉 大根　えのき　わかめ	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	牛乳 りんご　さつま芋　レーズン　卵 砂糖　牛乳　小麦粉　BP
6・20	金	わかめラーメン お豆とひじきのサラダ 果物	中華麺　焼き豚　わかめ　長葱　コーン　なると　ガラ 大豆　きゅうり　人参　ほうれん草　ひじき　ツナ缶　マヨドレ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	牛乳 米　鶏肉　ごぼう　人参　醤油　塩
7・21	土	ボロネーゼ丼 ポトフ 果物	米　豚挽肉　玉葱　人参　なす　にんにく　ケチャップ　コンソメ ウインナー　じゃが芋　玉葱　人参　かぶ　ブロッコリー　コンソメ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 黒糖フークレエ
9	月	すき焼き風煮丼 りっちゃんサラダ 味噌汁 果物	米　豚肉　玉葱　人参　長葱　えのき　白滝　焼き豆腐 キャベツ　きゅうり　コーン　トマト　ハム　塩昆布　おかか 白菜　油あげ　わかめ	牛乳 ぱりぱりじゃこせん	牛乳 餃子の皮　しらす　チーズ　青のり マヨドレ
10・24	火	ごはん 鶏肉の照り焼き こんにゃくの白和え 味噌汁 果物	米 鶏肉　生姜 豆腐　ほうれん草　人参　こんにゃく　ごま 大根　なめこ　長葱	牛乳 ポップコーン	牛乳 ポップコーン　油　塩　バター
11・25	水	ごはん 魚の西京焼き 青菜のお浸し 清汁 果物	米 鮭 小松菜　もやし　黄パプリカ　かにかま　ごま　おかか 豆腐　もずく　キャベツ　長葱	牛乳 みそかんぷら	牛乳 じゃが芋　味噌　砂糖
12・26	木	パン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーの塩ゆで コンソメスープ 果物	パン 鶏肉　玉葱　人参　バター　牛乳　小麦粉　コンソメ ブロッコリー キャベツ　人参　セロリ　ベーコン　コンソメ	牛乳 ちゅもっぱ	牛乳 米　小松菜　じゃこ　たくあん ごま　のり　醤油　ごま油
13・27	金	⑬赤飯　㉗ごはん 魚の塩焼き 筑前煮 味噌汁 果物	⑬米　もち米　小豆　ごま　塩　㉗米 鯖 鶏肉　ごぼう　蓮根　里芋　人参　いんげん かぶ　油揚げ	牛乳 ⑬千歳飴風クッキー ㉗スティックパイ	牛乳 小麦粉　片栗粉　バター　砂糖 いちごパウダー パイ　グラニュー糖
14・28	土	和風炒飯 中華サラダ わかめスープ 果物	米　豚肉　人参　長葱　大葉　たけのこ　おかか 大根　きゅうり　人参　ごま わかめ　えのき　コーン　ガラ	牛乳 お米de菓子	牛乳 お米de菓子
30	月	ごはん 豚肉の葱味噌焼き ひじきの煮物 清汁 果物	米 豚肉　長葱 ひじき　いんげん　竹輪　油揚げ　こんにゃく ほうれん草　えのき　かまぼこ	牛乳 おかき	牛乳 米粉マカロニ　油　塩　青のり

※献立表には記載していませんが、乳児クラスは午前おやつに牛乳を飲みます。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※今月の果物は「 柿・りんご・みかん・バナナ・オレンジ 」を予定しています。

＜今月の平均栄養価＞

乳児	幼児
エネルギー：504Kcal	エネルギー：602Kcal
タンパク質：19.7g	タンパク質：23.3g
脂質：16.7g	脂質：19.6g

今月のオノマトペは
「ホクホク」です