# 11月　献立表　幼児食

2026 年　11 月　　つむぎ保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 昼食 | おやつ<br>（○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 | その他 | |
| 2<br>月 | ごはん<br>里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き<br>ゆでブロッコリー<br>きのこスープ | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎トマトペンネ | 豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、ツナ缶 | かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、カットトマト缶、パセリ | うるち米、さといも、調合油、マカロニ、オリーブ油 | 米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ | エネルギー　422kcal<br>たんぱく質　17.7g<br>脂質　13.8g<br>炭水化物　62.9g<br>塩分　1.2g |
| 4<br>水 | ごはん<br>さばの黒酢煮<br>ゆで野菜<br>味噌汁（だいこん・厚揚げ） | ○牛乳<br>◎麦茶<br>◎手作りグラノーラヨーグルト | さば、厚揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト | たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、干しぶどう | うるち米、米粉、きび砂糖、オートミール、サラダ油、メープルシロップ | 黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ、麦茶 | エネルギー　456kcal<br>たんぱく質　20.3g<br>脂質　16.1g<br>炭水化物　63.2g<br>塩分　1.1g |
| 5<br>木 | 納豆ごはん<br>鶏肉と大根の炒め煮<br>みそ汁（かぼちゃ・万能ねぎ） | ○牛乳<br>◎豆乳<br>◎ココアメロンパンクッキー | 挽きわり納豆、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、調製豆乳、大豆粉 | にんじん、刻みのり、だいこん、日本かぼちゃ、万能ねぎ | うるち米、サラダ油、きび砂糖、米粉、調合油 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア、水 | エネルギー　543kcal<br>たんぱく質　21.1g<br>脂質　20.9g<br>炭水化物　71.8g<br>塩分　1.8g |
| 6<br>金 | 秋のトッピングチキンカレーライス<br>みかん | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎マーブルケーキ | 鶏もも肉、牛乳、大豆粉、調製豆乳 | たまねぎ、にんじん、りんご、ぶなしめじ、れんこん、みかん | うるち米、炒め油、さつまいも、米粉、きび砂糖、調合油 | 水、カレールウ、ベーキングパウダー、食塩、ピュアココア | エネルギー　685kcal<br>たんぱく質　20.3g<br>脂質　26.1g<br>炭水化物　97.8g<br>塩分　1.9g |
| 7<br>土 | わかめごはん<br>小松菜のツナ和え<br>芋煮汁 | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎塩せんべい | ツナ缶、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳 | カットわかめ、こまつな、たまねぎ、にんじん、はくさい、ごぼう | うるち米、さつまいも、ほしたべよう | 食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ | エネルギー　361kcal<br>たんぱく質　13.9g<br>脂質　10.1g<br>炭水化物　62.4g<br>塩分　1.8g |
| 9<br>月 | ごはん<br>花シュウマイ<br>野菜炒め | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎醤油ラーメン | 豚ももミンチ、牛乳、なると | たまねぎ、干ししいたけ、しょうがおろし汁、グリンピース、にんじん、チンゲンサイ、りょくとうもやし、ほうれんそう | うるち米、かたくり粉、ごま油、しゅうまいの皮、調合油、蒸し中華めん | こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、黒こしょう、鶏がらだし | エネルギー　464kcal<br>たんぱく質　20.6g<br>脂質　11.1g<br>炭水化物　75.5g<br>塩分　1.6g |
| 10<br>火 | ごはん<br>かれいの煮つけ<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁（さつまいも・たまねぎ） | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎ポパイケーキ | かれい、油揚げ、かつお節、牛乳、調製豆乳 | しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう | うるち米、きび砂糖、さつまいも、薄力粉、調合油 | 水、清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー | エネルギー　384kcal<br>たんぱく質　18.1g<br>脂質　9.3g<br>炭水化物　59.5g<br>塩分　1.2g |
| 11<br>水 | ごはん<br>鶏のマーマレード焼き<br>ゆでブロッコリー<br>粉ふきいも<br>さつまいもシチュー | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎チーズパン | 鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ | オレンジマーマレード、ブロッコリー、たまねぎ、ぶなしめじ | うるち米、じゃがいも、さつまいも、調合油、米粉、ロールパン | こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ | エネルギー　534kcal<br>たんぱく質　22.0g<br>脂質　18.8g<br>炭水化物　75.0g<br>塩分　1.8g |
| 12<br>木 | ビビンバ風ごはん<br>煮豆<br>味噌汁（豆腐・なめこ・たまねぎ） | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎コーン焼きおにぎり | 豚もも肉、うずら豆、木綿豆腐、牛乳 | にんにく、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン缶 | うるち米、ごま油、きび砂糖 | 清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、昆布・煮干しだし、水 | エネルギー　554kcal<br>たんぱく質　21.1g<br>脂質　10.9g<br>炭水化物　96.2g<br>塩分　1.9g |
| 13<br>金 | お赤飯<br>さわらの西京焼き<br>三色野菜のお浸し<br>てまり麸のすまし汁 | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎果肉入りオレンジ寒天 | ささげ、さわら、かつお節、牛乳 | こまつな、りょくとうもやし、にんじん、まいたけ、たまねぎ、えのきたけ、粉寒天、みかんジュース、みかん缶 | うるち米、もち米、いりごま、釜焼きふ、きび砂糖 | 水、食塩、本みりん、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし | エネルギー　378kcal<br>たんぱく質　18.4g<br>脂質　8.8g<br>炭水化物　61.1g<br>塩分　1.5g |
| 14<br>土 | きのこスパゲッティ<br>フレンチサラダ<br>スープ（鶏肉・じゃがいも・コーン） | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎甘辛せんべい | 豚もも肉、鶏もも肉、牛乳 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、パイナップル缶、スイートコーン | スパゲッティ、サラダ油、調合油、じゃがいも | 食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい | エネルギー　446kcal<br>たんぱく質　18.4g<br>脂質　10.9g<br>炭水化物　75.3g<br>塩分　1.7g |
| 16<br>月 | ごはん<br>里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き<br>ゆでブロッコリー<br>きのこスープ | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎トマトペンネ | 豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、ツナ缶 | かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、カットトマト缶、パセリ | うるち米、さといも、調合油、マカロニ、オリーブ油 | 米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ | エネルギー　422kcal<br>たんぱく質　17.7g<br>脂質　13.8g<br>炭水化物　62.9g<br>塩分　1.2g |
| 17<br>火 | 焼きそば<br>スープ（鶏肉・じゃがいも・ピーマン）<br>みかん | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎じゃこわかめごはん | 豚もも肉、鶏もも肉、牛乳、しらす干し | キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、にら、あおのり、たまねぎ、青ピーマン、みかん、カットわかめ | 蒸し中華めん、炒め油、じゃがいも、うるち米 | 濃厚ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩 | エネルギー　507kcal<br>たんぱく質　20.7g<br>脂質　11.9g<br>炭水化物　87.1g<br>塩分　2.0g |
| 18<br>水 | ごはん<br>さばの黒酢煮<br>ゆで野菜<br>味噌汁（だいこん・厚揚げ） | ○牛乳<br>◎麦茶<br>◎手作りグラノーラヨーグルト | さば、厚揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト | たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、干しぶどう | うるち米、米粉、きび砂糖、オートミール、サラダ油、メープルシロップ | 黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ、麦茶 | エネルギー　456kcal<br>たんぱく質　20.3g<br>脂質　16.1g<br>炭水化物　63.2g<br>塩分　1.1g |
| 19<br>木 | 納豆ごはん<br>鶏肉と大根の炒め煮<br>みそ汁（かぼちゃ・万能ねぎ） | ○牛乳<br>◎豆乳<br>◎ココアメロンパンクッキー | 挽きわり納豆、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、調製豆乳、大豆粉 | にんじん、刻みのり、だいこん、日本かぼちゃ、万能ねぎ | うるち米、サラダ油、きび砂糖、米粉、調合油 | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア、水 | エネルギー　543kcal<br>たんぱく質　21.1g<br>脂質　20.9g<br>炭水化物　71.8g<br>塩分　1.8g |
| 20<br>金 | 秋のトッピングチキンカレーライス<br>みかん | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎マーブルケーキ | 鶏もも肉、牛乳、大豆粉、調製豆乳 | たまねぎ、にんじん、りんご、ぶなしめじ、れんこん、みかん | うるち米、炒め油、さつまいも、米粉、きび砂糖、調合油 | 水、カレールウ、ベーキングパウダー、食塩、ピュアココア | エネルギー　689kcal<br>たんぱく質　20.3g<br>脂質　26.1g<br>炭水化物　98.5g<br>塩分　1.9g |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21<br>土 | 中華丼<br>かぼちゃの含め煮<br>スープ(豆腐・わかめ) | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎塩せんべい | 豚もも肉、木綿豆腐、牛乳 | はくさい、にんじん、たけのこ、りょくとうもやし、たまねぎ、グリンピース、かぼちゃ、カットわかめ | うるち米、サラダ油、きび砂糖、かたくり粉、ほしたべよう | 食塩、かつお・昆布だし、清酒、こいくちしょうゆ、水、中華だし | エネルギー 412kcal<br>たんぱく質 15.8g<br>脂質 12.6g<br>炭水化物 68.2g<br>塩分 1.7g |
| 24<br>火 | ごはん<br>かれいの煮つけ<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁(さつまいも・たまねぎ) | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎ポパイケーキ | かれい、油揚げ、かつお節、牛乳、調製豆乳 | しょうが、こまつな、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう | うるち米、きび砂糖、さつまいも、薄力粉、調合油 | 水、清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー | エネルギー 384kcal<br>たんぱく質 18.1g<br>脂質 9.3g<br>炭水化物 59.5g<br>塩分 1.2g |
| 25<br>水 | ごはん<br>鶏のマーマレード焼き<br>ゆでブロッコリー<br>粉ふきいも<br>さつまいもシチュー | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎チーズパン | 鶏もも肉、牛乳、プロセスチーズ | オレンジマーマレード、ブロッコリー、たまねぎ、ぶなしめじ | うるち米、じゃがいも、さつまいも、調合油、米粉、ロールパン | こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ | エネルギー 534kcal<br>たんぱく質 22.0g<br>脂質 18.8g<br>炭水化物 75.0g<br>塩分 1.8g |
| 26<br>木 | ビビンバ風ごはん<br>煮豆<br>味噌汁(豆腐・なめこ・たまねぎ) | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎コーン焼きおにぎり | 豚もも肉、うずら豆、木綿豆腐、牛乳 | にんにく、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、なめこ、たまねぎ、コーン缶 | うるち米、ごま油、きび砂糖 | 清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、昆布・煮干しだし、水 | エネルギー 554kcal<br>たんぱく質 21.1g<br>脂質 10.9g<br>炭水化物 96.2g<br>塩分 1.9g |
| 27<br>金 | お赤飯<br>さわらの西京焼き<br>三色野菜のお浸し<br>てまり麸のすまし汁 | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎果肉入りオレンジ寒天 | ささげ、さわら、かつお節、牛乳 | こまつな、りょくとうもやし、にんじん、えのきたけ、まいたけ、たまねぎ、粉寒天、みかんジュース、みかん缶 | うるち米、もち米、いりごま、きび砂糖 | 水、食塩、本みりん、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし | エネルギー 375kcal<br>たんぱく質 18.2g<br>脂質 8.8g<br>炭水化物 60.5g<br>塩分 1.5g |
| 28<br>土 | きのこスパゲッティ<br>フレンチサラダ<br>スープ(鶏肉・じゃがいも・コーン) | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎甘辛せんべい | 豚もも肉、鶏もも肉、牛乳 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、パイナップル缶、スイートコーン | スパゲッティ、サラダ油、調合油、じゃがいも | 食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい | エネルギー 446kcal<br>たんぱく質 18.4g<br>脂質 10.9g<br>炭水化物 75.3g<br>塩分 1.7g |
| 30<br>月 | ごはん<br>里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き<br>ゆでブロッコリー<br>きのこスープ | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎トマトペンネ | 豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、ツナ缶 | かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、えのきたけ、まいたけ、カットトマト缶、パセリ | うるち米、さといも、調合油、マカロニ、オリーブ油 | 米みそ、水、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ | エネルギー 422kcal<br>たんぱく質 17.7g<br>脂質 13.8g<br>炭水化物 62.9g<br>塩分 1.2g |

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です