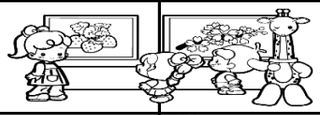
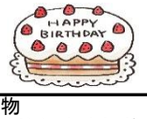
令和8年度　11月　**献立表**　ともえ保育園

2026年11月

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
2 月	御飯 さわらのごまみそ焼き ひじきとかにかまのサラダ ふの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ふ ごま マヨネーズ	さわら かにかまぼこ 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・きゅうり きゃべつ・えのき ねぎ	牛乳 チーズ 牛乳 小松菜の蒸しパン	625 25.6	567 24.6
3 火							
4 水	御飯 ハンバーグ（デミグラスソース） スパゲティサラダ かき卵汁 果物」	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・デミグラスソース スパゲティ マヨネーズ	豚ミンチ 鶏ミンチ ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・きゃべつ マッシュルーム コーン・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	621 23.2	514 20.1
5 木	御飯 トルティージャ（スペイン） きのこのサラダ あおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋	卵 ハム ベーコン チーズ	果物 にんじん・たまねぎ パプリカ・なめこ しめじ・えのき あおさ・まいたけ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	596 24.1	495 19.5
6 金	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め かぼちゃのサラダ こまつなとさと芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋・さと芋 マヨネーズ	牛肉 ハム	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・コーン ブロッコリー・ピーマン まいたけ・かぼちゃ	牛乳 果物 牛乳 コーンバター	606 22.7	499 21.7
7 土	スタミナ丼 チキンナゲット レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま ごま油	豚肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ レタス・はくさい しめじ・ねぎ もやし・えのき	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	548 24.3	495 18.7
9 月	御飯 ☆さばの竜田焼き 切干大根とかまぼこの煮物 高野豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 米粉	さば 油揚げ かまぼこ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ 切干大根・みつば ねぎ・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	630 25.4	581 24.6
10 火	御飯 大豆と厚揚げの煮物 ビーフンサラダ なめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ビーフン マヨネーズ	豚肉 厚揚げ 大豆 ハム	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう きゅうり・なめこ きゃべつ・とうみょう	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	524 21	458 18.2
11 水	御飯 肉団子の酢豚風 かぶの和風サラダ さつま芋のミルクスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 和風ドレッシング	鶏ミンチ さけフレーク 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・かぶ きゅうり・えのき しいたけ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	653 22.5	542 21.5
12 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳		
13 金	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き ねばねばサラダ しゅんぎくの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 納豆	果物 にんじん・たまねぎ しゅんぎく・もやし ほうれんそう・なめこ にんにく・きゅうり・梅	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	504 23.5	474 21.6
14 土	おにぎり 親子うどん コールスローサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん コールスロードレッシング	鶏肉 卵 かまぼこ ハム	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう きゅうり・きゃべつ コーン・はくさい	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	496 15.5	438 14.3
16 月	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ひじきのトマト煮 かぼちゃスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	白身魚 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・コーン トマト・かぼちゃ グリンピース・レタス	牛乳 チーズ 牛乳 青のりポテト	676 24.5	533 21.6

日付	献立名	材料名 熱と力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	おやつ	熱量(kcal)	蛋白質(g)
17 火	御飯 吉野煮 ごぼうサラダ はくさいの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう きゅうり・はくさい もやし・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	510 18.2	446 16.3
18 水	御飯 きのこカレー ブロッコリーのサラダ セロリのコンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 カレールゥ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・コーン セロリ・しめじ しいたけ・ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	669 23	633 19.4
19 木	御飯 かぼちゃコロッケ レッドキャベツのツナマヨサラダ 豚汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・パン粉 マヨネーズ	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・かぼちゃ レッドキャベツ しゅんぎく・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	639 23.5	534 18.8
20 金	御飯 牛肉のすき焼き風煮 さつま芋のサラダ かぶとごぼうのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 ふ・フレンチドレッシング	牛肉 焼き豆腐 チーズ	果物 にんじん・たまねぎ しゅんぎく・えのき はくさい・かぶ ごぼう・きゅうり	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 五穀米おにぎり	616 18.6	518 16.4
21 土	おにぎり 鮭とほうれんそうのクリームパスタ ベーコンのポテトサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・バター 三温糖・じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	鮭フレーク チーズ 牛乳 ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう・しめじ マッシュルーム コーン・ブロッコリー	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	645 25.3	544 19.3
23 月							
24 火	御飯 さけの塩焼き マカロニサラダ みずなとツナのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	さけ かにかまぼこ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ コーン・えのき みずな・きゃべつ きゅうり・みかん缶	牛乳 チーズ 牛乳 ごはんケーキ	562 24.8	489 20.9
25 水	御飯 元気炒め ヤーコンとカリフラワーのサラダ 卵の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ヤーコン マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・エリンギ カリフラワー・ねぎ レタス・きゅうり	牛乳 果物 牛乳 159	651 25.8	617 24.6
26 木	御飯 タンドリーチキン（インド） ★きのこの白和え かぼちゃとわかめのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま	鶏肉 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ しめじ・えのき かぼちゃ・わかめ きゅうり・こまつな	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	517 23.9	502 23.3
27 金	御飯 高野豆腐の卵とじ ちくわのさっぱり和え クリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 クリームシチューの素	豚肉 高野豆腐 卵 ちくわ 鶏肉・牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう まいたけ・ごぼう マッシュルーム	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	609 25.2	562 21.7
28 土	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	673 25.3	546 22.4
30 月	御飯 白身魚の照り焼きソース バンサンスー はくさいの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・春雨 米粉 ごま油	白身魚 錦糸卵 ハム 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ えのき・きゅうり ねぎ・はくさい みつば・しめじ	牛乳 チーズ 牛乳 プリン	555 25.3	532 24.1

ひよこ組の5日・19日のおやつの「ちりめん」は「バナナ」になります
ひよこ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・味しらべをローテンションで使用しています

☆：園長先生おすすめメニュー：「さばの竜田焼き」です
★：今月の絵本メニュー：「きのこほいくえん」です