11月　献立表

2026 年　11 月　　ユリアなわてこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎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	
1 日							
2 月	リッチロールパン キッズナゲット ほうれん草ともやしのナムル トマト 豆乳スープ(ハム) 牛乳	〇ハイチーズ ◎揚一番	鶏もも肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ロースハム、調製豆乳、牛乳(1L)、ハイチーズ	たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、コーンパック、トマト、たまねぎ(生)、にんじん	リッチロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、すりごま、じゃがいも、揚一番	食塩、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、水、コンソメゴールド	エネルギー 460kcal たんぱく質 19.5g 脂質 25.1g 炭水化物 43.4g 塩分 1.4g
3 火	文化の日						
4 水	ミートスパゲティー ポテトサラダ オレンジ お茶	〇味しらべ ◎牛乳 ◎クロロールパン	豚ひき肉、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、コーンパック、パレンシアオレンジ	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、じゃがいも、味しらべ、クロロールパン	パセリ、おろしにんにく、水、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 622kcal たんぱく質 23.6g 脂質 23.2g 炭水化物 89.2g 塩分 1.6g
5 木	さつま芋とひじきのご飯 キャベツとしらすの中華風和え 豚汁 お茶	**〇人参スティック** ◎牛乳 **◎バナナケーキ**	しらす干し、豚もも肉、牛乳(1L)、卵	干しひじき、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、葉ねぎ、バナナ	うるち米、さつまいも、油揚げ、サラダ油、三温糖、すりごま、ごま油、さといも、マーガリン、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、かつお節、水、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 590kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.1g 炭水化物 86.2g 塩分 2.2g
6 金	食パン りんごジャム 魚のフライオーロラソース せん野菜 チキンスープ(かぼちゃ) 牛乳	〇ぱかうけ ◎中華まん	ホキ、鶏もも肉、牛乳(1L)	りんごジャム、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーンパック、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	食パン、薄力粉、パン粉、サラダ油、ぱかうけ	水、マヨネーズ、トマトケチャップ、和風ドレッシング、コンソメゴールド、食塩、肉まん、あんまん	エネルギー 680kcal たんぱく質 27.1g 脂質 22.6g 炭水化物 99.9g 塩分 2.3g
7 土	マーボー丼 ヨーグルト お茶	〇まめぴよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚ももミンチ、ヨーグルト、まめぴよ、牛乳(土)	たまねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、まがりせんべい	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、中華スープ、水、麦茶	エネルギー 431kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.1g 炭水化物 46.2g 塩分 1.6g
8 日							
9 月	七分付き玄米 すき焼き風煮物 かぼちゃのごまマヨ和え お茶	〇ハイチーズ ◎牛乳 **◎ふかし芋**	鶏もも肉、絹ごし豆腐、蒸しかまぼこ、ハイチーズ、牛乳(1L)	葉ねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	七分つき米、しらたき、サラダ油、三温糖、すりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 610kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.2g 炭水化物 94.5g 塩分 1.4g
10 火	白い食卓ロールパン 白身魚の竜田揚げ れんこんのきんぴら ポテトとウインナーのスープ 牛乳	〇ココナッツサブレ ◎ハイチーズ ◎しるこサンド	ホキ、ウインナーソーセージ、牛乳(1L)、ハイチーズ	れんこん、にんじん、青ピーマン、チンゲンサイ、りょくとうもやし	白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、ごま油、三温糖、じゃがいも、ココナッツサブレ、しるこサンド	おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、食塩、コンソメ	エネルギー 445kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.9g 炭水化物 48.4g 塩分 2.3g
11 水	ツナとコーンのチャーハン もやしの中華風和え物 ワンタンスープ お茶	〇プレーンヨーグルト ◎牛乳 ◎オレンジ ◎サッポロポテト	ツナ缶、鶏ひき肉、ロースハム、豚ひき肉、プレーンヨーグルト、牛乳(1L)	コーンパック、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ、パレンシアオレンジ	うるち米、サラダ油、三温糖、ごま油、しゅうまいの皮、サッポロポテト	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、中華スープ、水、麦茶	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.5g 炭水化物 71.2g 塩分 2.0g
12 木	カレーライス 野菜のドレッシング和え ヤクルト お茶	〇たべっこどうぶつ **◎さつまいもとチーズのケーキ** **◎ミルクティー**(幼) ◎牛乳(乳)	豚もも肉、ツナ缶、乳酸菌飲料、クリームチーズ、卵、牛乳(1L)	にんじん、エリンギ、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、きゅうり、コーンパック	うるち米、じゃがいも、押麦、サラダ油、たべっこどうぶつ、薄力粉、三温糖、マーガリン、さつまいも	カレールウ、コンソメゴールド、和風ドレッシング、麦茶、ベーキングパウダー、紅茶、水	エネルギー 689kcal たんぱく質 21.1g 脂質 22.7g 炭水化物 108.6g 塩分 2.1g
13 金	五目ご飯(非常食) 豆腐の肉あんかけ ごぼうとコーンのサラダ お茶	〇ビスコ ◎牛乳 ◎星たべよ	五目ごはん、木綿豆腐、豚かたロース、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、ごぼう、きゅうり、コーンパック	三温糖、かたくり粉、すりごま、ビスコ、星たべよ	水、かつお節、こいくちしょうゆ、おろししょうが、料理酒、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 515kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.7g 炭水化物 68.8g 塩分 2.9g
14 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	〇まめぴよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、まめぴよ、牛乳(土)	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
15 日							
16 月	中華丼 春雨の酢の物 お茶	〇カルシウムせんべい ◎牛乳 **◎マカロニあべかわ**	厚揚げ、豚もも肉、ロースハム、牛乳(1L)、きな粉	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、にら、コーンパック、ほうれんそう	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、すりごま、ごま油、カルシウムせんべい、マカロニ	おろししょうが、料理酒、こいくちしょうゆ、中華スープ、食塩、穀物酢、麦茶	エネルギー 545kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.4g 炭水化物 86.0g 塩分 1.3g

17 火	超熟ロール さつま芋と鶏肉の甘辛煮 白菜スープ(春雨) 牛乳	**○人参スティック** ◎ハッピーターン	鶏もも肉、ベーコン、牛乳(1L)	グリンピース、はくさい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	超熟ロール、さつまいも、いりごま、かたくり粉、サラダ油、三温糖、はるさめ、ハッピーターン	こいくちしょうゆ、おろししょうが、水、コンソメ、食塩	エネルギー 598kcal たんぱく質 18.6g 脂質 27.5g 炭水化物 74.2g 塩分 2.3g
18 水	にゅうめん 三色サラダ バナナ お茶	○たまごボーロ ◎牛乳 **❂人参ヨーグルトケーキ**	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、牛乳(1L)、プレーンヨーグルト、卵	にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、きゅうり、コーンパック、バナナ、レモン	ひやむぎ、油揚げ、たまごボーロ、薄力粉、三温糖、サラダ油	昆布、かつお節、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ごまドレッシング、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.9g 炭水化物 84.1g 塩分 2.9g
19 木	七分付き玄米 ゆで豚の変わりソースかけ のっぺい汁 お茶	○雪の宿 ◎牛乳 **❂チュロス**	豚もも肉、厚揚げ、牛乳(1L)、卵	キャベツ、トマト、だいこん、にんじん、えのきたけ、ごぼう、葉ねぎ	七分つき米、三温糖、すりごま、さといも、かたくり粉、雪の宿、薄力粉、サラダ油	マヨネーズ、ぽん酢しょうゆ、水、かつお節、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶	エネルギー 739kcal たんぱく質 25.8g 脂質 36.3g 炭水化物 82.4g 塩分 1.2g
20 金	バンズパン バーガーパティ コールスローサラダ 豆乳スープ ハイチーズ 牛乳	○ハーベスト ◎りんご ◎とんがりコーン	バーガーパティ、鶏もも肉、調製豆乳、ハイチーズ、牛乳(1L)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご	バンズパン、じゃがいも、ハーベスト、とんがりコーン	マヨネーズ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.0g 脂質 29.2g 炭水化物 59.5g 塩分 2.1g
21 土	てりやき野菜丼 ヨーグルト お茶	○まめぴよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	鶏もも肉、ヨーグルト、まめぴよ、牛乳(土)	りょくとうもやし、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、まがりせんべい	こいくちしょうゆ、本みりん、水、麦茶	エネルギー 345kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.4g 炭水化物 41.0g 塩分 1.0g
22 日							
23 月	勤労感謝の日						
24 火	鶏とごぼうの旨みご飯 いわしの梅おかか煮 豆腐ときのこの白だしすまし汁 マスカットゼリー お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎ルヴァンプライム	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ハイチーズ、牛乳(1L)	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、あおのり、ほうれんそう、えのきたけ、ぶなしめじ、マスカットゼリー	油揚げ、うるち米、いわしの梅おかか煮、ルヴァンプライム	しろしょうゆ、本みりん、昆布、かつお節、水、食塩、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 22.7g 脂質 20.5g 炭水化物 79.9g 塩分 1.9g
25 水	全粒粉入り食パン イチゴジャム 鶏のから揚げ 粉ふき芋 トマト スープヌードル 牛乳	○プレーンヨーグルト **❂ポップコーン**	鶏もも肉、牛乳(1L)、プレーンヨーグルト	いちごジャム、あおのり、トマト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	全粒粉入り食パン、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、ポップコーン	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、食塩、水、コンソメ	エネルギー 514kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.0g 炭水化物 67.3g 塩分 2.4g
26 木	野菜たっぷりマーボー丼 切り干し大根のサラダ お茶	○ムーンライト ◎牛乳 **❂ごまとおからのケーキ**	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳(1L)、おから、クリープ、卵	なす、たまねぎ、にんじん、にら、切干しだいこん、きゅうり	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりごま、ムーンライト、薄力粉、いりごま、マーガリン	おろししょうが、おろしにんにく、水、米みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 661kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.2g 炭水化物 86.5g 塩分 1.3g
27 金	ご飯 肉じゃが 五目みそ汁(大根) お茶	○青のりせんべい ◎牛乳 ◎うす焼きサラダ	豚ももミンチ、鶏もも肉、油揚げ、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、だいこん、はくさい	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、サラダ油、青のりせんべい、うす焼きサラダ	こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、米みそ、麦茶	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.2g 炭水化物 68.3g 塩分 1.5g
28 土	豚丼 ヨーグルト お茶	○まめぴよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚かたロース、ヨーグルト、まめぴよ、牛乳(土)	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、まがりせんべい	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、麦茶	エネルギー 505kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.4g 炭水化物 62.8g 塩分 1.0g
29 日							
30 月	ご飯 厚揚げのカレー煮 ブロッコリーのサラダ お茶	○いかちび ◎牛乳 ◎ぱりんこ ◎ハイチーズ	厚揚げ、豚肉、牛乳(1L)、ハイチーズ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、きゅうり、コーンパック	うるち米、三温糖、大豆油、いかちび、ぱりんこ	うすくちしょうゆ、水、カレールウ、ごまドレッシング、麦茶	エネルギー 572kcal たんぱく質 24.3g 脂質 26.8g 炭水化物 64.0g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。

※13(金)は避難訓練の一環で非常食の五目ごはんを食べます。

※24(水)は「だしで味わう和食の日」です。干ししいたけ、かつお節、昆布の混合だしと、有機白しょうゆ、有機三河みりんを使い調理をします。