

献立表

令和8年11月

やよいこども園

日 曜	時間帯	献立	熱どちらからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
2 ・ 16 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ぶりの甘酢ソテー 切り干し大根煮 豚汁	胚芽米 砂糖、片栗粉、油 砂糖 さといも	ぶり 大豆水煮、油揚げ 豚肉、木綿豆腐、味噌	玉ねぎ、コーン、万能ねぎ 人参、切り干し大根、いんげん、椎茸 人参、玉ねぎ	みりん、醤油、酒、酢、生姜 醤油、みりん だし汁
	午後おやつ	メープルマフィン 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、メープルシロップ	卵、脱脂粉乳 牛乳		
4 ・ 18 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きうどん ほうれん草じゃこ和え わかめスープ 果物	うどん、油 ごま、砂糖	豚肉、かまぼこ、かつお節 しらす干し 絹豆腐	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、人参 もやし、ほうれん草、人参 コーン、長ねぎ、わかめ バナナ	醤油、ウスターソース、みりん、だし汁、塩 醤油 鶏がら
	午後おやつ	チーズフライドポテト 牛乳	フライドポテト	粉チーズ 牛乳		パセリ、塩
5 ・ 19 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハイナンチーフアン かぶのナムル 中華ポテト 春雨スープ	胚芽米、砂糖、ごま油 ごま、ごま油 さつまいも、砂糖、油、ごま 春雨	鶏肉、味噌 もやし、玉ねぎ、人参、にら	小松菜 かぶ、人参、きゅうり、黄ピーマン 鶏がら	醤油、酢、鶏がら、塩、酒、にんにく、生姜 にんにく、鶏がら、塩 鶏がら
	午後おやつ	アップルパイ 牛乳	ぎょうざの皮、三温糖、油		りんご	
6 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豚とお芋のこっくり煮 はすのさんばい 根菜汁	胚芽米 じゃがいも、さといも、黒砂糖、油 砂糖、油	豚肉、味噌 油揚げ 味噌	玉ねぎ れんこん、人参 白菜、大根、人参、えのきだけ、長ねぎ	醤油、酒、みりん 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	バタークッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	卵、脱脂粉乳 牛乳		
7 ・ 21 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チャーハン ぼてぼてサラダ 肉団子スープ 果物	胚芽米、ごま油 じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ 片栗粉	ハム 鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、万能ねぎ 人参、きゅうり 小松菜、長ねぎ、コーン りんご	鶏がら、醤油、塩 塩 鶏がら、醤油、塩
	午後おやつ	マスカットゼリー ビスケット 牛乳	寒天パバ ビスケット			
9 ・ 30 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 小松菜のひじき和え ざくざく	胚芽米 ごま油、砂糖 さといも、こんにゃく	鮭 鶏肉	小松菜、きゅうり、黄ピーマン、人参、ひじき 人参、大根、ごぼう、椎茸	塩こうじ 醤油、みりん だし汁、みりん、醤油、塩
	午後おやつ	栗ケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター	牛乳、くりの甘露煮、卵、脱脂粉乳 牛乳		
10 ・ 24 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しょうめし 鶏の照り焼き 里芋の和風マヨサラダ 麩の味噌汁	胚芽米、こんにゃく、砂糖 砂糖 さといも、マヨネーズ 焼ひ	油揚げ 鶏肉 かつお節 味噌	人参、ごぼう、椎茸 ブロッコリー、人参、焼きのり 大根、長ねぎ	醤油、だし汁、みりん、塩、酒 醤油、酒、みりん 醤油 だし汁
	午後おやつ	さつま芋スコーン 牛乳	ホットケーキミックス、さつまいも バター、メープルシロップ、砂糖、黒ごま	卵 牛乳		

日 曜	時間帯	献立	熱どちらからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
11 ・ 25 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コッペパン 白身魚フライ 温野菜サラダ ミルクスープ	コッペパン パン粉、小麦粉、油 マヨネーズ さつまいも	メルルーサ 牛乳、脱脂粉乳	かぼちゃ、ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、カリフラワー、コーン	ケチャップ、中濃ソース コンソメ
	午後おやつ	ツナマヨにぎり 麦茶	胚芽米、マヨネーズ、砂糖	ツナ	焼きのり	醤油
12 ・ 26 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ボークカレー 白菜とりんごのサラダ かぶのスープ ヨーグルト	胚芽米、じゃがいも、油 砂糖、油	豚肉 ダノンヨーグルト	玉ねぎ、人参 白菜、りんご、黄ピーマン、人参 かぶ、玉ねぎ、人参	カレールウ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	マーマレード蒸しパン 牛乳	小麦粉、マーマレード、砂糖、油	卵、脱脂粉乳 牛乳	オレンジ果汁	
13 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	メンシェン 中華つくね ほうれん草のナムル 果物	そうめん、片栗粉、油、ごま油 ごま油、片栗粉 ごま、ごま油	油揚げ 豚ひき肉	人参、万能ねぎ、椎茸 玉ねぎ、にら ほうれん草、もやし、人参 みかん	鶏がら、醤油、生姜、塩、にんにく、生姜 酒、オイスターソース、にんにく、生姜、醤油 にんにく、鶏がら
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	ハム、チーズ 牛乳	玉ねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、バジル粉
14 ・ 28 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚肉丼 もやしの和え物 じゃが芋の味噌汁 果物	胚芽米、三温糖、片栗粉、油 すりごま、砂糖 じゃがいも	豚肉 味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、小松菜、人参 玉ねぎ、わかめ バナナ	酒、みりん、醤油 醤油 だし汁
	午後おやつ	そのままスイートポテト 牛乳	さつまいも、バター、グラニュー糖	ホイップクリーム 牛乳		
17 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ソフトフランス パステル・デ・チョコロ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	ソフトフランス バター 砂糖、油	豚ひき肉、牛乳 チーズ ベーコン	コーン、玉ねぎ ブロッコリー、人参、黄ピーマン キャベツ、玉ねぎ	コンソメ、にんにく、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	こぎつねごはん 麦茶	胚芽米、三温糖、ごま	油揚げ		酢、醤油、みりん、塩
20 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	栗おこわ 豚のカリン揚げ キャベツの甘酢和え 根菜汁 幼）米粉ココアマフィン	胚芽米、もち米 小麦粉、油、片栗粉、ごま、砂糖 砂糖、油	ゆでくり 豚肉 味噌 卵、牛乳、ホイップクリーム	キャベツ、きゅうり、人参 白菜、大根、れんこん、人参、えのきだけ、長ねぎ みかん	酒、塩 醤油、みりん、酒、生姜 酢、塩 だし汁
	午後おやつ	乳）米粉ココアマフィン 幼）クラッカーサンド 牛乳	米粉ココアケーキミックス、バター クラッカー、いちごジャム	牛乳、卵、ホイップクリーム 牛乳	みかん	
27 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 春巻き ほうれん草のナムル 豆腐スープ 果物	胚芽米 春巻きの皮、春雨、油、片栗粉、ごま油 ごま、ごま油	豚肉 木綿豆腐	人参、玉ねぎ、椎茸、たけのこ ほうれん草、もやし、人参 ちんげん菜、玉ねぎ、コーン みかん	酒、醤油、鶏がら、生姜 にんにく、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	ハム、チーズ 牛乳	玉ねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ、バジル粉

平均栄養価 熱量 幼児555Kcal（乳児492Kcal） たんぱく質 20.9g（19.3g） 食物繊維 5.4g（4.3g）

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。