11月　予定献立表

令和8年11月　志村さかした保育園

日付	乳児午前おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
2(月)	おかし	わかめご飯　鮭のかぶらあんかけ	黒糖小豆蒸しパン	鮭、かぶ、かぶ葉、生姜、ゆず、だしかつお、だし混布、醤油、塩、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、BP、黒糖、豆乳、小豆、油	幼　530	24.8
	牛乳	ツナサラダ　厚揚げの味噌汁　りんご(0.1歳児:バナナ)	牛乳	ツナ、キャベツ、人参、コーン、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、えのき、ほうれん草、厚揚げ、味噌	乳　498	22.5
3(火)		文化の日				
4(水)	おかし	ご飯　麻婆豆腐　なし(0.1歳児:オレンジ)	鶏塩うどん	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、胡椒、片栗粉、ねぎ、ほうれん草	幼　521	25.5
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え　ワンタンスープ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布	乳　468	22.7
5(木)	果物	さつま芋パン　ささ身フライ　バナナ	セサミトースト	鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖	幼　591	27.6
	牛乳	かぼちゃサラダ　キャベツのスープ	牛乳	かぼちゃ、きゅうり、人参、コーン:マヨネーズねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油	乳　477	23.0
6(金)	おかし	ハヤシライス　ひじきのサラダ	そぼろおにぎり	玉ねぎ、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩	幼　564	22.4
	牛乳	豆腐のスープ　みかん	牛乳	ひじき、大根、人参、きゅうり、コーン、三温糖、酢、豆腐、ねぎ、椎茸、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳　503	20.2
7(土)	おかし	チャーハン　キャベツの中華煮	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、玉ねぎ、人参、青梗菜、舞茸、かぶ	幼　573	23.2
	牛乳	舞茸のスープ　オレンジ	牛乳	鶏もも、キャベツ、椎茸、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、ごま油	乳　512	21.1
9(月)	おかし	ご飯　カレイの煮つけ　柿(0.1歳児:バナナ)	オレンジヨーグルトケーキ	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、ごぼう、蓮根、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌、ごま油	幼　521	25.2
	牛乳	梅おかか和え　根菜の味噌汁	牛乳	人参、きゅうり、ブロッコリー、もやし、黄パプリカ、梅干し、かつお節、小麦粉、BP、無塩バター、ヨーグルト、砂糖、豆乳	乳　468	21.8
10(火)	果物	ゆず味噌ラーメン　大学芋風	じゃこチャーハン	ねぎ、玉ねぎ、人参、白菜、コーン、ニラ、にんにく、生姜、鶏肉、ゆず、塩昆布、鶏ガラ、豚骨、だし昆布、味噌、塩、ごま油	幼　611	21.8
	牛乳	しょうゆフレンチ　みかん	牛乳	さつま芋、黒ごま、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、酢、油、じゃこ、ねぎ、葉ねぎ	乳　521	18.8
11(水)	おかし	中華丼　ナムル　油揚げの味噌汁	きな粉クリームサンド	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、かまぼこ、きくらげ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉、小松菜、油揚げ	幼　560	25.0
	牛乳	ラフランス(0.1歳児:オレンジ)	牛乳	ほうれん草、もやし、きゅうり、黄パプリカ、鶏ささみ、ごま、ねぎ、えのき、キャベツ、だしかつお、だし昆布、味噌、きな粉、バター、砂糖	乳　496	22.4
12(木)	果物	レーズンロール　ハンバーグきのこソース	ゆかりおにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、舞茸、ゼラチン、バター、パン粉、豆乳、塩、胡椒、ケチャップ、ソース、ゆかり	幼　544	23.7
	牛乳	ブロッコリーサラダ　かぶのスープ　バナナ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、かぶ、ねぎ、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布	乳　492	21.3
13(金)	おかし	ご飯　鶏のから揚げ　みかん	焼きそば	鶏もも、生姜、片栗粉、酒、油、ねぎ、えのき、キャベツ、葉ねぎ、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼　521	27.3
	牛乳	大根のシャキシャキサラダ　キャベツの味噌汁	牛乳	大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、醤油、ごま油、豚肉、キャベツ、もやし	乳　471	23.9
14(土)	おかし	豚丼　甘酢和え	おかし	玉ねぎ、人参、豚肩ロース、生姜、白滝、だしかつお、だし昆布、みりん、酒、牛脂	幼　595	22.3
	牛乳	小松菜の味噌汁　オレンジ	牛乳	かぶ、きゅうり、黄パプリカ、酢、醤油、三温糖、ねぎ、舞茸、コーン、小松菜、味噌	乳　525	20.2
16(月)	おかし	ご飯　厚揚げ入り麻婆春雨　バナナ	シュガートースト	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、厚揚げ、春雨、醤油、三温糖、塩、片栗粉、バター、砂糖、酢、ツナ	幼　559	22.6
	牛乳	花野菜サラダ　麸の味噌汁	牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、コーン、きゅうり、、オリーブオイル、麸、ねぎ、えのき、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳　502	20.3
17(火)	果物	ミートソーススパゲティ　コールスローサラダ	昆布おにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、オリーブオイル	幼　587	22.2
	牛乳	きのこのスープ　オレンジ	牛乳	キャベツ、、きゅうり、黄パプリカ、酢、ねぎ、、椎茸、しめじ、舞茸、もやし、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、ごま昆布	乳　522	19.8
18(水)	おかし	さつま芋しらすご飯　鶏の香味焼き	チーズ蒸しパン	鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、みりん、玉ねぎ、人参、舞茸、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼　568	25.6
	牛乳	パリパリ油揚げのサラダ　みかん	牛乳	油揚げ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、ごま油、酢、小麦粉、BP、豆乳、チーズ、砂糖、無塩バター	乳　512	22.9
19(木)	果物	バターロール　鮭のクリームソース　りんご(0.1歳児:バナナ)	ツナご飯	鮭、玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ、人参、にんにく、コーン、牛乳、パセリ、小麦粉、油、塩、こしょう、ツナ、舞茸、塩昆布	幼　523	27.0
	牛乳	フレンチサラダ　トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、オリーブオイル、酢、トマト、大根、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳　523	24.1
20(金)	おかし	カレーライス　かぶとコーンのサラダ	ジャージャー麺	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、豚ひき、竹の子	幼　581	24.8
	牛乳	かぼちゃのスープ　ラフランス(0.1歳児:オレンジ)	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、油、塩、酢、三温糖、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳　519	22.4
21(土)	おかし	ピラフ　鶏のトマト煮	おかし	ピーマン、コーン、鶏肉、無塩バター、胡椒、ねぎ、もやし、チンゲン菜、しめじ、だしかつお、だし昆布、醤油	幼　577	24.7
	牛乳	チンゲン菜のスープ　オレンジ	牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、塩、胡椒、三温糖、油	乳　505	21.3
23(月)		勤労感謝の日				
24(火)	果物	あんかけ焼きそば　里芋の胡麻マヨ和え	しらすおにぎり	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、きくらげ、白菜、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉しらす	幼　576	21.6
	牛乳	春雨スープ　りんご(0.1歳児:オレンジ)	牛乳	里芋、胡瓜、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、すりごま、三温糖、春雨、ねぎ、えのき、小松菜、鶏肉、だしかつお、だし昆布、	乳　516	19.9
25(水)	おかし	納豆ご飯　鰆の幽庵焼き　バナナ	パンプキンクリームサンド	鰆、みりん、酒、生姜、ゆず、だし混布、かぶ、ねぎ、しめじ、蓮根、ごぼう、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼　618	29.6
	牛乳	ひじきの煮物　具だくさん味噌汁	牛乳	ひじき、人参、えのき、白滝、さつま揚げ、いんげん、油揚げ、醤油、三温糖、かぼちゃ、バター、砂糖	乳　546	25.6
26(木)	果物	胚芽ロール　鶏のパン粉焼き	カレーリゾット(非常食)	鶏むね、にんにく、パセリ粉、パン粉、塩、胡椒、粉チーズ、オリーブオイル、トマト、コーン、チーズ、ほうれん草	幼　523	27.4
	牛乳	じゃこサラダ　コーンスープ　柿(0.1歳児:バナナ)	牛乳	じゃこ、人参、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ねぎ、かぶ、椎茸、コーン、だしかつお、だし昆布	乳　480	24.8
27(金)	おかし	くまさんご飯　どんぐりつくね　みかん	チーズクリームモンブラン	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ごま、ゼラチン、パン粉、豆乳、みりん、片栗粉、、小麦粉、BP、砂糖、無塩バター、豆乳、栗の甘露煮、生クリーム	幼　584	23.8
	牛乳	小松菜のお浸し　かぶの味噌汁	牛乳	小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、醤油、かぶ、人参、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、白菜:だしかつお、だし昆布、味噌、マスカルポーネチーズ	乳　523	21.6
28(土)	おかし	鶏肉丼　塩キャベツサラダ	おかし	鶏もも、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、だしかつお、だし昆布、醤油、三温糖、塩、油	幼　560	23.4
	牛乳	えのきの味噌汁　オレンジ	牛乳	キャベツ、きゅうり、ごま:塩、ごま油、酢、ねぎ、人参、えのき、大根、小松菜、味噌	乳　505	21.4
30(月)	おかし	ご飯　まぐろのアングレス　バナナ	りんごのケーキ	かじき、生姜、醤油、酒、ケチャップ、みりん、中濃ソース、三温糖、油、片栗粉、さつま芋、人参、玉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌	幼　588	23.3
	牛乳	ささ身のサラダ　さつま芋の味噌汁	牛乳	鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢、ごま油、りんご、小麦粉、BP、豆乳、砂糖、無塩バター、舞茸、ほうれん草	乳　509	20.8

※　仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※　食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値			
	幼児	579	24.6
	乳児	520	22.1

平均値			
	幼	563	24.6
	乳	504	21.9