



令和8年11月分献立表



いろは保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			1, 2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
2	16	月	グレープゼリー	胚芽米 ポークチャップ おかか和え すまし汁	麦茶 五平餅	ぶた肉,かつお節,豆腐,みそ,わかめ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖	たまねぎ,ほうれんそう,キャベツ,えのき,ねぎ
	17	火	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 かじきのみぞれ焼き きゃべつともやしの海苔和え みそ汁	牛乳 アップルチーズマフィン	牛乳,かじき,のり,油揚げ,かつお節,豆乳,チーズ,みそ	胚芽米,油,砂糖,バター	だいこん,ねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,なめこ,りんご缶
4	18	水	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 シーチキンカレー 柿の菜果サラダ 麦茶	気になる野菜(白ぶどう) カルシウムせんべい スティックチーズ	牛乳,ツナ缶,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,かき,りんご,レタス,きゅうり
5	19	木	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 ビビンバ風野菜炒め さわやかレモン漬け わかめスープ	牛乳 クアベギ風(ねじりドーナツ)	ぶた肉,わかめ,なると,牛乳,豆乳,みそ	胚芽米,油,砂糖,小麦粉	りんご果汁,にんにく,しょうが,もやし,ほうれんそう,にんじん,はくさい,レモン,たまねぎ
6	20	金	ヨーグルト	胚芽米 松風焼き キャベツのしらす和え すまし汁 	みかん ほろほろ焼き(和塩)	ヨーグルト,とり肉,卵,しらす,わかめ,かつお節,みそ	胚芽米,パン粉,砂糖,油,焼きふ	たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,みかん
7	21	土	バナナ	焼きそば スティック胡瓜 麦茶	麦茶 菜飯むすび	ぶた肉,あおのり,かつお節	中華めん,油,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり
9	30	月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 さばの塩焼き もやしと人参のおかか和え みそ汁	野菜たっぷりにゅうめん	牛乳,さば,かつお節,ベーコン,卵,みそ	胚芽米,じゃがいも,そうめん,油	もやし,にんじん,たまねぎ,ねぎ,はくさい,こまつな
13	24	金・火	13日 牛乳 がんばれ 野菜家族 24日 グレープゼリー	もみじごはん 小松菜のツナマヨ和え ボイルウインナー けんちん汁	13日 お誕生日会メニュー 24日 フルーツヨーグルト	ツナ缶,ウインナー,豆腐,油揚げ,かつお節 13日 牛乳,ホイップクリーム 24日 ヨーグルト	胚芽米,さといも,砂糖 13日 カステラ	にんじん,こまつな,コーン缶,ごぼう,だいこん,ねぎ,たまねぎ 13日 かき 24日 みかん缶,白桃缶
11	25	水	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	丸パン ポトフ カリフラワーサラダ みかん	11日 麦茶 お赤飯 25日 麦茶 さつまいもごはん	とり肉,揚げボール 11日 ささげ	丸パン,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,胚芽米 11日 もち米	りんご果汁,にんじん,キャベツ,かぶ,セロリ,カリフラワー,レタス,きゅうり,みかん 25日 さつまいも
12	26	木	ヨーグルト	胚芽米 麻婆豆腐 胡瓜のみみ漬け 春雨スープ	アンパンマン完熟りんご うす焼きサラダ 全粒粉クラッカー	ヨーグルト,豆腐,ぶた肉,かつお節,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,普通はるさめ	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,こまつな
10	27	火・金	10日 グレープゼリー 27日 牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鶏肉の甘ダレ和え 白菜とみかんの甘酢和え みそ汁	牛乳 かぼちゃサンド	とり肉,かつお節,牛乳,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,食パン	しょうが,はくさい,みかん缶,もやし,キャベツ,ねぎ,かぼちゃ
14	28	土	バナナ	スパゲティミートソース スティックチーズ 麦茶	麦茶 わかめおにぎり	ぶた肉,チーズ,ヨーグルト	スパゲッティ,小麦粉,バター,油,砂糖,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン

お誕生日会メニュー ☆牛乳 柿のロールケーキ☆

おいしく減塩！



◆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal)	475	527
たんぱく質(g)	19.2	20.9

1日の食塩目標量

1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

★おいしく減塩！「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
380	20.4	1.7	419	20.5	1.8