

11月 献 立 表



令和8年

誓和保育園

日	曜	献立名 朝おやつ	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他
2	月	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ 大根のおかか和え りんご 麦茶	ぽたぽた焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい かつお節 牛乳	米 砂糖 片栗粉 わがし	バナナ 干ししいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
4	水	りんご 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き 春雨炒め グレープフルーツ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 薄力粉 キャノーラ油	りんご 玉ねぎ 白菜 コーン しょうが にんにく パプリカ 干ししいたけ にら グレープフルーツ 人参	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 ベーキングパウダー
5	木	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	ゼリー（青りんご味） 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	りんご 人参 ブロッコリー しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ チンゲン菜	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
6	金	りんご 麦茶	【立冬】里芋ご飯 味噌汁 ほうれん草の玉子焼き 白菜の塩昆布和え 柿 麦茶	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 里芋 小切麸 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	りんご さやいんげん 干ししいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 人参 塩昆布 かき	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
7	土		肉野菜うどん ビーフン中華サラダ チーズ オレンジ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	鶏肉 チーズ	うどん ビーフン 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま バウムクーヘン	キャベツ 人参 長ねぎ 昆布 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
9	月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き 白菜と高野豆腐の含め煮 チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	味噌 さわら 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 砂糖 せんべい	りんご 干ししいたけ 南瓜 わかめ 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ
10	火	りんご 麦茶	きのこかき玉うどん 【給食の鉄人】こんこん宝箱 オレンジ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	鶏卵 豚肉 いなりの皮 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 さつま芋 米 無塩バター	りんご しめじ 干ししいたけ 玉ねぎ ほうれん草 パプリカ ねりうめ オレンジ コーン パセリ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ
11	水	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏ニラ炒め キャベツのごま和え バナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 キャノーラ油 砂糖 ごま フルーツパン	りんご 干ししいたけ 切干大根 なす 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 にら キャベツ きゅうり バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
12	木	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖	りんご 人参 パセリ 玉ねぎ 大根 小松菜 コーン オレンジ アガー 黄桃缶	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
13	金	バナナ 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 えび入りかき揚げ 納豆和え りんご 麦茶	パウンドケーキ りんごジュース	小豆 かつお節 えび 納豆 鶏卵	米 もち米 ごま 小切麸 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 無塩バター 砂糖	バナナ 干ししいたけ 玉ねぎ まいたけ 昆布 れんこん 人参 白菜 りんご りんごジュース	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
14	土		スパゲティナポリタン コーンサラダ チーズ バナナ 麦茶	マリービスケット 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン バナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
16	月	りんご 麦茶	麦ご飯 ツナカレー キャベツのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	せんべい 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
17	火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 チーズ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 さつま芋 塩こうじ キャノーラ油 砂糖	りんご 干ししいたけ しめじ ほうれん草 昆布 切干大根 人参 グリンピース ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ
18	水	りんご 麦茶	丸パン オニオンスープ マカロニグラタン オーロラソースサラダ グレープフルーツ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 米	りんご 玉ねぎ コーン パセリ 白菜 人参 チンゲン菜 グレープフルーツ 塩昆布	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
19	木	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ もやしのゆかり和え りんご 麦茶	ごまちんすこう 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 薄力粉 砂糖 ごま	バナナ 干ししいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー ゆかり りんご	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
20	金	りんご 麦茶	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 たらの味噌マヨ焼き ひじきの和え物 バナナ 麦茶	米粉クッキー 牛乳	油揚げ たら 味噌 牛乳	米 小切麸 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油 米粉クッキー	りんご まいたけ 人参 干ししいたけ かぶ 水菜 昆布 ひじき キャベツ バナナ	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
21	土		焼きそば もやしのごま和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり もやし コーン グレープフルーツ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
24	火	りんご 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 いわしの煮付 チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	りんご 干ししいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 キャベツ オレンジ	麦茶 水 穀物酢 こいくちしょうゆ
25	水	りんご 麦茶	鶏肉のコーンクリームスパゲティ コンソメスープ トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	しらすおにぎり 麦茶	鶏肉 豆乳 しらす干し	スパゲティ キャノーラ油 じゃが芋 米	りんご 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー しめじ 白菜 きゅうり バナナ	麦茶 水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトドレッシング
26	木	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 小松菜のマヨ和え りんご 麦茶	プリン 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 小切麸 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ プリンミックス	バナナ 干ししいたけ なす 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 もやし りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
27	金	りんご 麦茶	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
28	土		あんかけうどん キャベツサラダ チーズ バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	白菜 人参 干ししいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 穀物酢 麦茶
30	月	りんご 麦茶	ソースかつ丼 味噌汁 大根の甘酢和え グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 ウエハース	りんご キャベツ 干ししいたけ 玉ねぎ 昆布 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ	麦茶 水 中濃ソース みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	目標量	522	18.3	15.1	225	1.3
児	平均量	502	17.3	14.7	262	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア