・平均栄養価・

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児	478kcal	18g	15.5g	71.0g	201mg	1.7g
以上児	549kcal	21.8g	19.1g	78.5g	246mg	2.0g

11月献立表

なかよし保育園

令和8年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	午前おやつ	午後おやつ
2	月	ごはん　みそ汁 鶏肉のチーズ焼き 海藻サラダ　バナナ	こめ・さとう・ごま あぶら	あぶらあげ・みそ・とりにく・ちーず・かいそうさらだ	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 りんごカルピス蒸しパン
4	水	ハヤシライス　卵スープ 春雨サラダ ヨーグルト	こめ・おしむぎ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく・たまご・わかめ・ろーすはむ・よーぐると	たまねぎ・しめじ・ぐりんぴーす・にんにく・えのき・にんじん・きゅうり	麦茶 せんべい	牛乳 チーズかぼちゃケーキ
5	木	ごはん　野菜スープ ポークチャップ 切昆布の炒り煮　バナナ	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・ほんみりん	ぶたにく・きりこぶ・ちくわ	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく・にんじん・しいたけ・ばなな	麦茶 ウエハース	牛乳 大学芋
6	金	秋の遠足 				麦茶 せんべい	牛乳 おたのしみおやつ
7	土	焼きそば　ワカメスープ ナムル バナナ	ゆでちゅうかめん・あぶら・さとう・ごまあぶら	ぶたにく・あおのり・わかめ	きゃべつ・にんじん・ぴーまん・たまねぎ・ほうれんそう・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
9	月	カレーうどん シューマイ フレンチサラダ　バナナ	あぶら・さとう・かたくりこ・とうもろこし	とりにく・しゅーまい	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 フレンチトースト
10	火	ごはん　とさんこ汁 鰆の照り焼き コーンサラダ　オレンジ	こめ・じゃがいも・あぶら・ほんみりん・とうもろこし・さとう	ぶたにく・みそ・さわら	にんじん・もやし・にんにく・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	麦茶 ビスケット	牛乳 マカロニきな粉
11	水	牛肉スタミナ焼き丼　みそ汁 海苔和え りんご　誕生会	こめ・しろごま・ほんみりん・さとう	ぎゅうにく・みそ・きざみのり	にんじん・ぴーまん・たまねぎ・しょうが・こまつな・なす・きゃべつ・きゅうり・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 じゃがいものガレット
12	木	きのこごはん　ジュリアンヌスープ 鮭のパン粉焼き ブロッコリーサラダ　ラ・フランス	こめ・さとう・ほんみりん・まよねーず・ばんこ・とうもろこし・あぶら	あぶらあげ・さけ・こなちーず	しめじ・しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのき・ばせり・ぶろっこりー・きゅうり・ようなし	麦茶 せんべい	牛乳 アップルパイ
13	金	ごはん　すまし汁 根菜ハンバーグ ひじきのサラダ　バナナ	こめ・そうめん・ばんこ・さとう・ごまあぶら・しろごま	なると・ぶたひきにく・とうふ・ぎゅうにゅう・たまご・ひじき・つな	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ソフトサラダ
14	土	ナポリタン　中華スープ ツナのサラダ バナナ	すぱげってぃ・あぶら・ごまあぶら	とりひきにく・つな	ぴーまん・たまねぎ・にんじん・こまつな・だいこん・もやし・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
16	月	ごはん　すまし汁 ヤンニョムチキン 小松菜の煮びたし　ヨーグルト	こめ・こむぎこ・かたくりこ・さとう・ほんみりん・ごまあぶら・しろごま	なると・とりにく・なまあげ・よーぐると	ほうれんそう・にんにく・こまつな・にんじん・えのき	麦茶 せんべい	牛乳 りんごケーキ
17	火	クロワッサン　ミネストローネ ポテトコロッケ ほうれん草のサラダ　りんご	くろわっさん・あぶら・ころっけ・ごまあぶら・さとう	べーこん	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・にんにく・とまとみずに・ほうれんそう・だいこん・りんご	麦茶 ビスケット	麦茶 鮭おにぎり
18	水	ビビンバ丼　みそ汁 コールスローサラダ バナナ	こめ・さとう・ほんみりん・あぶら・しろごま・ごまあぶら・こまちふ・とうもろこし・まよねー	ぶたひきにく・みそ	しょうが・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ・きゃべつ・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 スイートパンプキン
19	木	ごはん　すまし汁 豚肉の生姜焼き カニカマのサラダ　ゼリー	こめ・さとう・あぶら・まよねーず・ぜりー	わかめ・とうふ・ぶたにく・かにかま	しょうが・たまねぎ・にら・ぶろっこりー・きゅうり・にんじん	麦茶 ウエハース	牛乳 マリトッツォ
20	金	ごはん　芋煮 白身魚のもみじ焼き 菊とほうれん草の二色和え　バナナ	こめ・さといも・くろこんにゃく・さとう・まよねーず	ぎゅうにく・たら	ごぼう・ながねぎ・まいたけ・にんじん・ほうれんそう・きくのはな・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 厚切りバウム
21	土	あぶ玉丼　味噌汁 オクラのおかか和え ゼリー	こめ・さとう・ほんみりん・ぜりー	とりにく・あぶらあげ・たまご・みそ・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・いんげん・だいこん・えのき・おくら	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
24	火	ごはん　みそ汁 めかじきにんにくソース ほうれん草の胡麻和え　柿	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・しろごま	みそ・めかじき	はくさい・しめじ・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん・かき	麦茶 ビスケット	牛乳 人参ケーキ
25	水	さつまいもごはん　すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き さっぱり和え　りんご	こめ・さつまいも・とうもろこし・おれんじまーまれーど	とりにく・かつおぶし	しめじ・しょうが・にんにく・きゃべつ・きゅうり・にんじん・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 お麸のラスク
26	木	シーフードカレー　中華スープ 胡瓜とカニカマの酢の物 ゼリー	こめ・じゃがいも・あぶら・とうもろこし・さとう・ごまあぶら・ぜりー	しーふーどみっくす・すきむみるく・かにかま	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・しょうが・ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 しらすトースト
27	金	ごはん　すまし汁 油淋鶏 ひじき煮　バナナ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ほんみりん	はんぺん・とりにく・めひじき・さつまあげ	しめじ・しょうが・ながねぎ・にんじん・ほししいたけ・いんげん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 歌舞伎揚げ
28	土	五目うどん コーンサラダ バナナ	ほしうどん・あぶら・とうもろこし・さとう	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・ほししいたけ・ながねぎ・きゃべつ・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
30	月	親子丼　みそ汁 フレンチサラダ チーズ	こめ・ほんみりん・さとう・とうもろこし・あぶら	とりにく・なると・たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ・ぶろっせす ちーず	たまねぎ・しいたけ・ぐりんぴーす・きゃべつ・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉蒸しパン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。