11月　献立表　幼児

2026 年　11 月　　ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2 月	七分付き玄米 厚揚げと豚肉の味噌煮 ごぼうサラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	厚揚げ、豚もも肉、豚レバー、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、きゅうり、コーン缶、バナナ	七分つき米、三温糖、サラダ油、薄皮クリームパン	米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー　580kcal たんぱく質　24.0g 脂質　17.9g 炭水化物　82.9g 塩分　1.8g
4 水	ミートスパゲティ ポテトサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎かっぱえびせん	豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり、コーン缶、バレンシアオレンジ	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、おからパウダー	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、かっぱえびせん	エネルギー　628kcal たんぱく質　30.6g 脂質　28.9g 炭水化物　74.5g 塩分　1.3g
5 木	さつま芋とひじきのご飯 キャベツとしらすの和え物 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎キングドーナツ	干しひじき、油揚げ、削り節、釜揚げしらす、豚もも肉、厚揚げ、牛乳	にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、さつまいも、三温糖、ごま油、キングドーナツ	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、米みそ、麦茶	エネルギー　472kcal たんぱく質　15.8g 脂質　18.9g 炭水化物　61.3g 塩分　1.0g
6 金	食パン 魚のフライオーロラソース せん野菜サラダ（キャベツ） チキンスープ（じゃがいも） 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	ホキ、卵、ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、アスパラガスビスケット	マヨネーズ、トマトケチャップ、コンソメゴールド	エネルギー　534kcal たんぱく質　29.0g 脂質　24.8g 炭水化物　55.5g 塩分　1.5g
9 月	すき焼き風丼 かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	豚もも肉、卵、焼き豆腐、なると、牛乳、クリームチーズ	はくさい、たまねぎ、しいたけ、長ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー（生）、バナナ	うるち米、しらたき、三温糖、サラダ油、さつまいも、すりごま、おからパウダー、マーガリン、薄力粉	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、麦茶、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー　636kcal たんぱく質　23.8g 脂質　20.9g 炭水化物　94.7g 塩分　1.0g
10 火	超熟ロール コロッケ ポパイサラダ トマト 豆乳スープ（人参） 牛乳	◎牛乳 ◎ーロチーズ ◎するめ	ツナ缶、豆乳、生クリーム、牛乳	ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、マッシュルーム	超熟ロール、揚げ油、マカロニ、おからパウダー、ーロチーズ（鉄）、するめ	ポテトコロッケ、ウスターソース、マヨネーズ、コンソメゴールド	エネルギー　546kcal たんぱく質　24.6g 脂質　28.1g 炭水化物　58.1g 塩分　2.0g
11 水	ツナとコーンのチャーハン もやしの中華風和え物 春雨スープ お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	ツナ缶、干しえび、ロースハム、牛乳	コーン缶、たまねぎ(生)、にんじん、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、ごま油、三温糖、はるさめ、薄皮つぶあんぱん	鶏がらだし、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、穀物酢、中華スープゴールド、麦茶	エネルギー　451kcal たんぱく質　15.8g 脂質　12.4g 炭水化物　46.2g 塩分　0.8g
12 木	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎カステラ	豚もも肉、豚レバー、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、にんじん、赤パプリカ、青ピーマン、しょうが、長ねぎ、バレンシアオレンジ	七分つき米、おからパウダー、サラダ油、さといも、かたくり粉、カステラ	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー　595kcal たんぱく質　27.2g 脂質　15.1g 炭水化物　92.6g 塩分　0.8g
13 金	食パン 魚の竜田揚げ れんこんサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	メルルーサ、ロースハム、ウインナーソーセージ、牛乳	しょうが、れんこん、にんじん、みずな、たまねぎ、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、ココナッツサブレ	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメゴールド	エネルギー　580kcal たんぱく質　23.7g 脂質　27.3g 炭水化物　65.9g 塩分　2.5g
14 土	ナポリタンスパゲティ（土） スイートポテトサラダ（土） 牛乳	◎ジョア（マスカット） ◎スティックパン	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、ジョア（マスカット）、スティックパン	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー　519kcal たんぱく質　19.5g 脂質　17.4g 炭水化物　76.7g 塩分　0.9g
16 月	中華丼 バンサンスー バナナ お茶	◎牛乳 ◎バタースティックパン	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干ししいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶、バナナ	うるち米、おからパウダー、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、中華スープゴールド、穀物酢、麦茶	エネルギー　614kcal たんぱく質　22.9g 脂質　16.3g 炭水化物　98.6g 塩分　0.7g
17 火	七分付き玄米 ツナじゃが 五目みそ汁 オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	ツナ缶、削り節、豆乳、牛乳	たまねぎ(生)、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、だいこん、長ねぎ、バレンシアオレンジ	七分つき米、じゃがいも、しらたき、三温糖、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー　503kcal たんぱく質　16.9g 脂質　15.5g 炭水化物　76.5g 塩分　1.0g
18 水	カレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、牛乳、豆乳、ロースハム	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、キャベツ、みずな、コーン缶、きゅうり	うるち米、押麦、じゃがいも、サラダ油	カレールウ、ごまドレッシング、ロールケーキ	エネルギー　643kcal たんぱく質　21.6g 脂質　24.3g 炭水化物　92.5g 塩分　1.8g
19 木	五目ラーメン 三色サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、なると、牛乳	コーン缶、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー（生）、バナナ	中華めん、ごま油	おろしにんにく、中華スープゴールド、ごまドレッシング、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー　510kcal たんぱく質　20.4g 脂質　14.9g 炭水化物　77.8g 塩分　0.9g
20 金	ハンバーガー コールスローサラダ ミルクスープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	豚ひき肉、卵、牛乳、おから、プロセスチーズ、ロースハム、生クリーム、スキムミルク、豆乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン、かぼちゃ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ	バンズ、パン粉、コールスロードレッシング	トマトケチャップ、コンソメゴールド、ビスコ	エネルギー　566kcal たんぱく質　27.6g 脂質　29.7g 炭水化物　57.3g 塩分　1.6g

21 土	焼きそば マセドアンサラダ（土） 牛乳	◎ジョア（マスカット） ◎キングドーナツ	豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	サラダ油、さつまいも、ジョア（マスカット）、キングドーナツ	焼きそばめん、ウスターソース、マヨネーズ	エネルギー 552kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.2g 炭水化物 68.3g 塩分 1.0g
24 火	鶏肉とごぼうの旨みご飯 さばの土佐煮 豆腐ときのこの白だしおすまし お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	鶏もも肉、油揚げ、削り節、絹ごし豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳	ごぼう、にんじん、さやえんどう、えのきたけ、干ししいたけ、長ねぎ	うるち米、さばの土佐煮、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、昆布だし、白だし、麦茶	エネルギー 567kcal たんぱく質 29.0g 脂質 19.6g 炭水化物 45.1g 塩分 0.8g
25 水	食パン 鶏肉のトマトソース 粉ふき芋 スープヌードル 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン	鶏もも肉、あおのり、ベーコン、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	カットトマト缶、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、にんじん	食パン、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、緑豆はるさめ、薄力粉、マーガリン	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメゴールド、バニラエッセンス	エネルギー 512kcal たんぱく質 29.4g 脂質 19.6g 炭水化物 61.4g 塩分 1.6g
26 木	マーボー丼 大根サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎スティックパン	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、なす、青ピーマン、れんこん、長ねぎ、だいこん、きゅうり、バナナ	うるち米、おからパウダー、ごま油、三温糖、かたくり粉、サラダ油、スティックパン	米みそ、中華スープゴールド、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 666kcal たんぱく質 22.1g 脂質 23.8g 炭水化物 97.2g 塩分 0.8g
27 金	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 白菜のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	鶏もも肉、油揚げ、削り節、牛乳	しょうが、はくさい、えのきたけ	七分つき米、さつまいも、すりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 555kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.4g 炭水化物 79.0g 塩分 1.3g
28 土	カレースパゲッティ パンプキンサラダ（土） 牛乳	◎ジョア（マスカット） ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも、さつまいも、ジョア（マスカット）、薄皮クリームパン	カレールウ、マヨネーズ	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.0g 脂質 18.8g 炭水化物 71.7g 塩分 1.5g
30 月	厚揚げの卵とじ丼 ブロッコリーの和風マヨ和え お茶	◎牛乳 ◎キングドーナツ	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、ブロッコリー（生）、コーン缶	うるち米、三温糖、キングドーナツ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 569kcal たんぱく質 22.9g 脂質 21.9g 炭水化物 72.3g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です