

令和８年度　１１月献立予定表（ばら組～ふじ組）

山岸こども園



	昼食	おやつ	あかのなかま（血や肉になるたべもの）	きいろのなかま（熱や力になるたべもの）	みどりのなかま（体の調子を整えるたべもの）	栄養摂取量 熱量(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
２月	ごはん　もやしスープ　魚の味噌煮 マカロニサラダ　バナナ	トマトスパゲティ 牛乳	あぶらあげ　かつおぶし さば　ツナ　ぎゅうにゅう	はいがまい　スパゲティ あぶら	もやし えのき にんじん こまつな しょうが きゅうり キャベツ バナナ トマト しそ にんにく	565	24.7	17.6	1.6
３火	文化の日								
４水	ごはん　味噌汁（人参／もやし） 鶏のから揚げ　野菜含め煮　みかん	味噌ラスク 牛乳	とりにく　ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	はいがまい　かたくりこ あぶら　こんにゃく じゃがいも　パン マーガリン	わかめ　もやし　にんじん しょうが　あおのり　こんぶ だいこん　ごぼう　きぬさや　みかん	548	21.6	16.0	1.9
５木	ロールパン　かぼちゃスープ 豆腐のキッシュ　青菜ツナあえ　バナナ	チキンライス 牛乳	とりにく　スキムミルク とうふ　ベーコン　たまご ツナ　ぎゅうにゅう	パン　こむぎこ　バター はいがまい	かぼちゃ　にんじん　パセリ たまねぎ　コーン　ほうれんそう マッシュルーム　こまつな もやし　バナナ	568	26.0	19.0	1.5
６金	ごはん　ワンタンスープ　魚のピカタ ブロッコリーソテー　オレンジ	かぼちゃマフィン 牛乳	とりにく　かつおぶし メルルーサ　たまご ちくわ　ぎゅうにゅう スキムミルク	はいがまい　ワンタンのかわ こむぎこ　あぶら マーガリン	にんじん　こまつな　たまねぎ えのき　ブロッコリー たけのこ　オレンジ　かぼちゃ	550	24.8	14.2	1.2
７土	ごはん　五目味噌汁　魚の西京焼き 切干大根コンソメ煮　昆布佃煮　バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	メルルーサ　ツナ ぎゅうにゅう	はいがまい　こんにゃく あぶら　パン	もやし　えのき　にんじん こまつな　だいこん　きぬさや こんぶ　バナナ	560	20.9	15.5	1.5
９月	ごはん　豚汁　揚げレバーの甘酢あえ かぼちゃサラダ　納豆	五目うどん プルーン	ぶたにく　とうふ ぶたレバー　なっとう あぶらあげ　かつおぶし	はいがまい　じゃがいも こんにゃく　かたくりこ あぶら　うどん	にんじん　ごぼう　ねぎ　しょうが かぼちゃ　きゅうり　コーン ほうれんそう　しいたけ　プルーン	568	24.8	15.0	1.7
１０火	ごはん　味噌汁（豆腐／玉葱）煮豆 魚の味噌マヨネーズ焼き　もやしのナムル	じゃがいもチーズ餅 牛乳	とうふ　めかじき きんときまめ　チーズ しらす　ぎゅうにゅう	はいがまい　あぶら じゃがいも　かたくりこ	たまねぎ　わかめ　しょうが にんじん　きゅうり もやし　あおのり	528	25.3	16.7	1.9
１１水	ごはん　豆腐のスープ　鶏肉のさっぱり煮 キャベツベーコン炒め　バナナ	ココアサンド 牛乳	とうふ　とりにく ベーコン　ぎゅうにゅう	はいがまい　バター パン　コーンスターチ	チンゲンサイ　えのき　にんじん だいこん　しょうが　キャベツ ピーマン　たまねぎ　バナナ	566	23.0	15.7	1.8
１２木	食パン　マカロニスープ　豚肉トマト煮 ブロッコリーマヨネーズあえ　バナナ	ドライカレー 牛乳	ウインナー　ぶたにく ぎゅうにゅう	パン　マーガリン　マカロニ バター　こむぎこ はいがまい　あぶら	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　しょうが　グリンピース ブロッコリー　バナナ	603	26.6	18.9	1.5
１３金	ごはん　味噌汁（卵/白菜）クリスピーチキン ほうれんそうのごま和え　かぼちゃの甘煮	きのこスパゲティー 牛乳	たまご　あぶらあげ とりにく　ツナ ぎゅうにゅう	はいがまい　こむぎこ コーンフレーク　あぶら ごま　スパゲティ	はくさい　こまつな　ほうれんそう にんじん　もやし　かぼちゃ　えのき たまねぎ　しめじ	562	25.6	16.1	1.9
１４土	ごはん　味噌汁（小松菜／豆腐）魚塩こうじ焼き すき焼き風煮　昆布佃煮　バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	さけ　とうふ　ちくわ ぎゅうにゅう	はいがまい　ふ しらたき　あぶら　パン	こまつな　たまねぎ　にんじん こんぶ　バナナ	606	25.5	18.7	2.1
１６月	ごはん　味噌汁（厚揚げ／小松菜）魚の味噌焼き 中華風サラダ　さつま芋甘煮	焼きそば 牛乳	あつあげ　さば ぶたにく　ぎゅうにゅう	はいがまい　はるさめ あぶら　さつまいも ごま　ちゅうかめん	こまつな　だいこん　しょうが にんじん　きゅうり　もやし ピーマン　キャベツ	555	25.0	14.3	1.9
１７火	ごはん　どさんこ汁　高野豆腐フライ にんじん味噌炒め　オレンジ	フルーツポンチ クラッカー　牛乳	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	はいがまい　じゃがいも バター　こむぎこ　パンこ あぶら　しらたき　ごま	しょうが　にんにく　にんじん もやし　コーン　たまねぎ　だいこん オレンジ　みかん　パイン バナナ　りんご	548	20.2	18.4	1.2
１８水	ごはん　豆腐とわかめのすまし汁 魚のタルタル焼き　豚肉とれんこん炒め オレンジ	シュガートースト 牛乳	とうふ　かつおぶし ホキ　ぶたにく ぎゅうにゅう	はいがまい　こむぎこ あぶら　パン　マーガリン	えのき　わかめ　ねぎ　たまねぎ にんじん　にんにく　れんこん もやし　ピーマン　きくらげ　オレンジ	550	26.1	17.3	1.6
１９木	〈誕生会メニュー〉ハンバーガー 野菜スープ　フライドポテト　みかん	ヨーグルトケーキ 牛乳	ぶたにく　たまご ぎゅうにゅう ウインナー　ヨーグルト	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ マーガリン	たまねぎ　にんじん　キャベツ コーン　パセリ　みかん　レーズン	540	21.4	22.4	1.5
２０金	ごはん　味噌汁（小松菜／豆腐）豚肉の生姜焼き 大豆もやし炒め　コーンサラダ	ヨーグルト　するめ バナナ	とうふ　ぶたにく あぶらあげ　ちくわ いか　ヨーグルト	はいがまい　こんにゃく あぶら	こまつな　たまねぎ　しょうが だいずもやし　にんじん　たけのこ きゅうり　キャベツ　コーン　バナナ	448	22.5	11.3	1.6
２１土	ごはん　味噌汁（豆腐／わかめ）魚の漬け焼き ひじきの煮物　昆布佃煮　バナナ	おやさいパン 牛乳	とうふ　さば　ちくわ ぎゅうにゅう	はいがまい　あぶら こんにゃく　パン	わかめ　こまつな　にんじん ひじき　こんぶ　バナナ	562	24.8	17.0	2.0
２３月	勤労感謝の日								
２４火	ごはん　味噌汁（なめこ／小松菜） いかのレモンじょうゆマリネ　野菜炒め　みかん	お好み焼き 牛乳	とうふ　いか　ホキ ちくわ　たまご　えび ぎゅうにゅう	はいがまい　かたくりこ あぶら　こむぎこ	なめこ　こまつな　たまねぎ　レモン にんじん　ピーマン　キャベツ もやし　みかん　ねぎ　あおのり	537	24.4	14.4	2.0
２５水	ごはん　春雨スープ　麻婆豆腐 ごぼうとコーンサラダ　りんご	ツナパンケーキ 牛乳	あぶらあげ　かつおぶし とうふ　ぶたにく　ツナ ぎゅうにゅう　たまご	はいがまい　はるさめ あぶら　かたくりこ ごま　こむぎこ	たけのこ　にんじん　ねぎ　しょうが にんにく　ごぼう　もやし　コーン きゅうり　りんご	536	20.8	19.0	1.5
２６木	ロールパン　卵スープ　マカロニミート 春雨サラダ　みかん	ひじきごはん 牛乳	たまご　かつおぶし ぶたにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン　マカロニ　こむぎこ バター　はるさめ はいがまい　もちごめ	えのき　わかめ　たまねぎ　にんじん グリンピース　きゅうり　キャベツ みかん　ひじき　しいたけ　ごぼう	559	19.4	19.9	1.6
２７金	ごはん　味噌汁（キャベツ）鶏ごま味噌焼き 炒り豆腐　ブロッコリーおかか和え	さつまいも蒸しパン 牛乳	あぶらあげ　とりにく とうふ　たまご かつおぶし　ぎゅうにゅう	はいがまい　ごま あぶら　さつまいも こむぎこ	キャベツ　にんじん　ねぎ グリンピース　しいたけ ブロッコリー	545	26.7	16.1	2.0
２８土	ごはん　味噌汁（ふ／かぶ）魚の塩焼き もやしの煮物　昆布佃煮　バナナ	あんマーガリンパン 牛乳	ほっけ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	はいがまい　ふ しらたき　あぶら　パン	かぶ　もやし　にんじん こんぶ　バナナ	562	21.6	16.7	1.3
３０月	ごはん　味噌汁（えのき／大根） すき焼き風煮　和風サラダ　ひじきそぼろ	ピラフ 牛乳	とうふ　ぶたにく ちくわ　とりにく ぎゅうにゅう	はいがまい　しらたき あぶら　ごま　バター	えのき　だいこん　にんじん たまねぎ　しいたけ　ねぎ　きゅうり キャベツ　ひじき　しょうが マッシュルーム　グリンピース	614	26.8	18.0	2.2

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

今月のクッキング

５日（水）、きく組の時に仕込んだ味噌を使って、みそ焼きおにぎりとちゃんちゃん焼きを作ります。エプロン・三角巾・マスクの準備と、爪切りをよろしくお願いします。