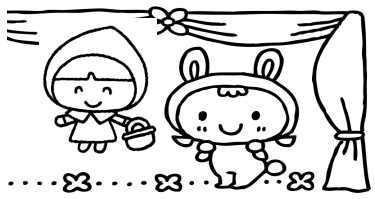


令和８年度１１月献立予定表（ひよこ組～さくら組）

山岸こども園



日 曜	午前のおやつ （0，1歳児のみ）	昼食	おやつ	栄養摂取量 熱量（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	食塩（g）
2 月	ビスケット 牛乳	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	457	20.4	14.6	1.4
3 火	文化の日						
4 水	クラッカー 牛乳	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	469	18.5	15.4	1.6
5 木	ごまビスケット 牛乳	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	468	21.1	16.1	1.4
6 金	せんべい 牛乳	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	478	20.9	12.9	1.1
7 土	ビスケット 牛乳	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	466	18.0	14.5	1.1
9 月	野菜バー 牛乳	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	475	20.7	14.3	1.5
10 火	ウエハース 牛乳	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	431	19.3	13.9	1.5
11 水	クラッカー 牛乳	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	468	18.9	14.2	1.6
12 木	ごまビスケット 牛乳	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	503	21.9	16.9	1.4
13 金	野菜バー 牛乳	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	460	20.4	14.4	1.6
14 土	クラッカー 牛乳	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	508	21.2	16.9	1.8
16 月	ごまビスケット 牛乳	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	476	20.8	14.0	1.8
17 火	クラッカー 牛乳	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	476	17.7	17.1	1.2
18 水	ビスケット 牛乳	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	464	22.4	15.0	1.1
19 木	せんべい 牛乳	〈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	455	18.0	18.0	1.2
20 金	ウエハース 牛乳	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	419	20.9	11.8	1.5
21 土	クラッカー 牛乳	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	475	21.2	15.7	1.7
23 月	勤労感謝の日						
24 火	ウエハース 牛乳	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	464	20.5	14.5	1.4
25 水	クラッカー 牛乳	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	458	17.9	17.5	1.3
26 木	ビスケット 牛乳	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	463	17.3	17.0	1.5
27 金	せんべい 牛乳	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	489	23.0	14.9	1.9
28 土	ごまビスケット 牛乳	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	494	19.0	16.7	1.3
30 月	ウエハース 牛乳	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	496	21.5	15.3	1.7

※物資の都合上、献立を変更する場合があります。