令和 8 年 11月 給食献立表 三歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2・16	月	ひじき入り炒飯 ブロッコリーかに玉あんかけ 酸辣湯スープ ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 りんごスコーン 牛乳(おやつ)	しらす干し・ロースハム・鶏卵・かにかまぼこ・ぶたばら・木綿豆腐・ヨーグルト・普通牛乳	しょうゆせんべい・精白米・ごま油・片栗粉・薄力粉・三温糖・有塩バター	乾ひじき・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ・生しいたけ・たけのこ・こねぎ・しょうが・りんご
17	火	ロールパン チキンカツ ツナのスパゲティサラダ シャクシュカスープ バナナ	クッキー ほうじ茶 にゅうめん ほうじ茶(おやつ)	若鶏もも・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ロースベーコン・蒸しかまぼこ	ビスケット・ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・そうめん・天ぷら粉・三温糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・バナナ・生わかめ
4・18	水	きのこうどん 鶏肉とれんこんの油淋鶏ソース ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 チーズリゾット ほうじ茶(おやつ)	ぶたばら・若鶏もも・ヨーグルト・ロースベーコン・パルメザンチーズ・プロセスチーズ・普通牛乳	しょうゆせんべい・ゆでうどん・三温糖・片栗粉・ごま油・精白米・有塩バター	にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・生しいたけ・なめこ・長ねぎ・れんこん・たまねぎ
5	木	お赤飯 煮しめ はんぺんとわかめのすまし汁 プリン	クッキー ほうじ茶 紅茶のマドレーヌ 牛乳(おやつ)	ささげ・若鶏もも・焼き竹輪・はんぺん・鶏卵・普通牛乳	ビスケット・もち・いりごま・さといも・砂糖・カスタードプディング・ホットケーキミックス・三温糖・有塩バター	にんじん・ごぼう・れんこん・さやいんげん・乾しいたけ・生わかめ
19	木	吹寄せごはん 鮭の南蛮サラダ うちこみ汁 柑橘	クッキー ほうじ茶 カレーパン 牛乳(おやつ)	若鶏もも・油揚げ・さけ・若鶏むね・甘みそ・ぶたひき肉・普通牛乳	ビスケット・精白米・さつまいも・三温糖・片栗粉・調合油・ゆでうどん・食パン・薄力粉・パン粉	にんじん・れんこん・ぶなしめじ・さやいんげん・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・だいこん・ごぼう・長ねぎ・みかん
6・20	金	ごはん アップルジンジャーポーク やみつきキャベツ はっと汁 グレープゼリー	せんべい ほうじ茶 みそポテト ほうじ茶(おやつ)	ぶたロース・ぶたばら・ゼラチン・甘みそ	しょうゆせんべい・精白米・いりごま・ごま油・米粉・片栗粉・じゃがいも・調合油・三温糖	たまねぎ・りんご・葉しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・味付けのり・だいこん・ごぼう・はくさい・長ねぎ・ぶどうジュース
7・21	土	鶏みそスタミナ丼 さつま芋サラダ チンゲン菜のスープ ヨーグルト	クッキー ほうじ茶 塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	鶏ひき肉・甘みそ・ロースハム・ぶたかた・生揚げ・ヨーグルト・普通牛乳	ビスケット・精白米・三温糖・さつまいも・マヨネーズ・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒・チンゲンサイ・ぶなしめじ
9・30	月	五目うま煮丼 クリーム春雨 中華スープ ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 小豆のケーキ 牛乳(おやつ)	ぶたばら・ロースベーコン・普通牛乳・ヨーグルト・鶏卵・あずき	しょうゆせんべい・精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・緑豆はるさめ・有塩バター・ホットケーキミックス・調合油	はくさい・りょくとうもやし・にんじん・さやいんげん・ヤングコーン・きくらげ・ほうれんそう・マッシュルーム・長ねぎ・生わかめ・コーン缶詰粒
10・24	火	ロールパン ハンバーグきのこソース ブロッコリーとチーズのサラダ コーンクリームシチュー バナナ	クッキー ほうじ茶 出汁ごはん ほうじ茶(おやつ)	鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳・パルメザンチーズ・ロースハム	ビスケット・ロールパン・パン粉・三温糖・フレンチドレッシング・じゃがいも・精白米	たまねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン缶詰クリーム・バナナ・こねぎ
11	水	くまさんライス 鶏の竜田揚げ かぼちゃグラタン コンソメスープ ももゼリー	せんべい ほうじ茶 キャラメルマープルケーキ 牛乳(おやつ)	若鶏むね・普通牛乳・プロセスチーズ・ゼラチン・鶏卵・生クリーム	しょうゆせんべい・精白米・有塩バター・片栗粉・調合油・じゃがいも・薄力粉・ホットケーキミックス・三温糖	たまねぎ・にんじん・レーズン・グリンピース・しょうが・にんにく・かぼちゃ・ももネクター
25	水	五目ラーメン 焼きじゃがバターのじゃこ炒めがけ ヨーグルト	せんべい ほうじ茶 納豆しらすトースト 牛乳(おやつ)	焼き豚・しらす干し・削り節・ヨーグルト・納豆・しらす干し・プロセスチーズ・普通牛乳	しょうゆせんべい・中華めん・有塩バター・じゃがいも・調合油・食パン・マヨネーズ	はくさい・にんじん・青ピーマン・コーン缶詰粒・長ねぎ・にんにく・こねぎ
12・26	木	しらす入りわかめごはん ひりょうず 刻み昆布煮 とろろみそ汁 りんご	クッキー ほうじ茶 ちんびん ほうじ茶(おやつ)	しらす干し・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰(白)・鶏卵・油揚げ・甘みそ・ホイップクリーム	ビスケット・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ながいも・黒砂糖・薄力粉	生わかめ・たまねぎ・にんじん・乾ひじき・刻み昆布・長ねぎ・りんご
13・27	金	ごはん いがぐりしゅうまい 切り干し大根の中華煮 玉米湯 オレンジゼリー	せんべい ほうじ茶 さつまいものはちみつバター 牛乳(おやつ)	ぶたひき肉・かにかまぼこ・ぶたもも・鶏ひき肉・鶏卵・ゼラチン・普通牛乳	しょうゆせんべい・精白米・三温糖・ごま油・そうめん・調合油・片栗粉・砂糖・さつまいも・はちみつ・有塩バター	たまねぎ・しょうが・にんじん・切干しだいこん・乾しいたけ・コーン缶詰クリーム・コーン缶詰粒・こねぎ・みかんジュース・みかん缶詰
14・28	土	しっぽくうどん じゃがバター ヨーグルト	クッキー ほうじ茶 塩せんべい ビスケット 牛乳(おやつ)	ぶたばら・油揚げ・ロースベーコン・ヨーグルト・普通牛乳	ビスケット・ゆでうどん・さといも・じゃがいも・有塩バター・しょうゆせんべい・ハードビスケット	にんじん・だいこん・長ねぎ・生しいたけ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	498	19.5	18.2	176	1.9	154	0.32	0.32	24	4.9	2.3
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	530	19	11～16	225	2.8～10	125～300	0.25	0.30	20	5	2未満

炭水化物エネルギー比(%)	たんぱく質エネルギー比(%)	脂肪エネルギー比(%)※2
56 %	16 %	33 %
目安：50%以上、70%未満	目安：10%以上、20%未満	目標：20%以上、30%未満