

令和8年度

11月献立表

あいさり認定こども園

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちようしをよくする	脂質(g)	塩分(g)
2	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	鮭のみそ焼き 切干大根カレー炒め 鶏肉と野菜のスープ ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	鮭 豚肉 鶏肉 きな粉	三温糖 サラダ油 ごま油 マカロニ	切干大根 にんじん ピーマン しいたけ キャベツ えのきたけ エリンギ 長ねぎ	380 20.2 10.3 0.5	398 27.7 15.4 0.9
3	火			文化の日						
4	水	牛乳 ボーロ	麦飯	さばの照り焼き ブロッコリーちらし和え ひじきの煮物 みそ汁 果物	麦茶 味噌ラーメン	さば 油揚げ 生揚げ 豚肉	サラダ油 三温糖 中華麺 ごま油	ひじき にんじん いんげん ブロッコリー 切干大根 長ねぎ キャベツ	421 19.0 13.3 2.2	366 22.4 14.7 2.5
5	木	麦茶 せんべい	ゆかりご飯	ナゲット 小松菜とコーンの和え物 マーボー春雨 みそ汁 果物	牛乳 さつまいもボール	牛乳 豚肉 鶏肉 高野豆腐	はるさめ ごま油 三温糖 さつまいも	しいたけ にんじん こまつな コーン わかめ ぶなしめじ	498 17.5 15.8 1.6	463 18.7 17.8 2.1
6	金	麦茶 ごまビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 マカロニサラダ ポテト 果物	麦茶 せんべい	豚肉 ツナ 牛乳	三温糖 片栗粉 マカロニ ポテト	白菜 にんじん きゅうり コーン	436 16.6 17.0 0.5	563 22.2 27.9 1.1
7	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークケチャップ 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖	玉ねぎ ぶなしめじ にんじん	264 8.8 6.1 0.3	191 9.2 7.1 0.6
9	月	麦茶 せんべい	麦飯	さわらの青のり焼き 白菜のおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁 果物	牛乳 ジャムホイップサンド	さわら 豆腐 牛乳 ホイップクリーム	ごま 三温糖 食パン	しょうが 青のり こまつな かぼちゃ 切干大根 にんじん 長ねぎ	412 18.2 10.5 1.3	448 23.7 16.3 1.7
10	火	麦茶 せんべい	麦飯	キャベツメンチカツ レバーそぼろ 切干大根サラダ みそ汁 果物	麦茶 カレーうどん	レバー ツナ 高野豆腐 鶏肉	三温糖 ごま油 うどん	切干大根 にんじん きゅうり 白菜 ほうれん草	409 17.6 11.2 1.9	375 20.6 13.5 2.3
11	水	牛乳 ボーロ	わかめご飯	豚肉の生姜焼き 筑前煮 みそ汁 果物	牛乳 ツナサンド	豚肉 鶏肉 油揚げ ツナ	三温糖 麩 食パン	ピーマン 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん しいたけ キャベツ	460 21.4 19.0 1.3	415 23.7 22.4 1.6
12	木	麦茶 ごまビスケット	麦飯	ほっけの焼き魚 ほうれん草納豆和え ツナじゃがが煮 みそ汁 果物	牛乳 五平餅	ほっけ 納豆 ツナ 豆腐	サラダ油 じゃがいも 三温糖 片栗粉	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 切干大根 長ねぎ	502 21.8 14.7 1.4	481 24.4 16.1 1.5
13	金	麦茶 ヨーグルト	麦飯	クリームシチュー マカロニトマト煮 さつまいもスティック 果物	麦茶 じゃがいも餅	鶏肉 牛乳 牛乳 ベーコン	じゃがいも さつまいも バター マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー 青のり	453 13.3 12.9 1.0	431 14.1 16.2 1.5
14	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	三温糖 片栗粉	白菜 にんじん 玉ねぎ	262 8.6 5.3 0.3	188 8.8 6.0 0.4
16	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	赤魚照り焼き れんこんきんぴら 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 ココアマフィン	赤魚 ハム 油揚げ 牛乳	はるさめ 三温糖 ごま油 バター	きゅうり コーン れんこん にんじん キャベツ ぶなしめじ	406 16.0 11.9 1.3	430 21.2 17.5 1.8
17	火	麦茶 せんべい	麦飯	肉団子のケチャップ和え ブロッコリーツナマヨ和え きのこのスープ 果物	せんべい りんごゼリー	ツナ ベーコン 牛乳	三温糖	ブロッコリー えのきたけ エリンギ にんじん	361 14.3 13.0 0.8	412 18.5 20.7 1.4
18	水	麦茶 ヨーグルト	麦飯	鶏肉の塩麴焼き ひじき納豆 ごぼうサラダ みそ汁 果物	麦茶 ツナカレーおむすび	鶏肉 納豆 ツナ 豆腐	ごま 三温糖	ひじき にんじん 青のり ごぼう きゅうり 切干大根 えのきたけ 玉ねぎ	451 18.1 14.3 1.4	428 21.8 17.2 1.5
19	木	麦茶 星たべよ		ミートソースパグティ キャベツの和風サラダ 切干大根スープ ケーキ	牛乳 スイートポテトパイ (アメリカ)	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	マカロニ バター さつまいも 三温糖	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり 切干大根	474 14.7 18.8 1.2	654 23.1 28.1 1.8
20	金	牛乳 ボーロ	麦飯	ポークカレー ナゲット 人参サラダ 果物	麦茶 あんかけうどん(岩手)	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉	じゃがいも ごま うどん しいたけ 片栗粉	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり ほうれん草 長ねぎ	499 20.4 16.8 2.2	432 21.2 16.8 2.6
21	土	麦茶 おやつ	麦飯	マーボー豆腐 果物	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉	三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん しいたけ コーン 長ねぎ	254 8.1 5.5 0.4	171 7.6 5.8 0.5
23	月			勤労感謝の日						
24	火	麦茶 星たべよ		発表会練習 お弁当の日	牛乳 かぼちゃクッキー					
25	水	牛乳 ボーロ	麦飯	豚肉みそ焼き 納豆なめたけ 昆布の煮物 すまし汁 果物	牛乳 マヨコーントースト	牛乳 豚肉 納豆 豆腐	三温糖 麩 食パン	玉ねぎ 青のり 昆布 しいたけ ほうれん草 コーン	469 23.5 17.1 2.3	438 26.2 19.5 2.1
26	木	牛乳 ビスケット	わかめご飯	カレイの塩焼き ブロッコリーおかか和え けんちん汁 果物	牛乳 さつまいもドーナツ	牛乳 カレイ 豆腐 鶏肉	さつまいも マッシュルーム サラダ油	ブロッコリー にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ	452 20.2 15.8 0.9	383 22.6 16.3 1.1
27	金	麦茶 せんべい	麦飯	ポークケチャップ さつまいもサラダ コンソメスープ ヨーグルト	せんべい りんごゼリー	豚肉 ベーコン 牛乳	三温糖 さつまいも じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	414 14.9 14.2 1.1	492 20.9 23.9 1.9
28	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖 片栗粉	白菜 にんじん 玉ねぎ	268 9.5 5.5 0.2	196 10.0 6.3 0.3
30	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	白身魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 白菜の胡麻マヨ和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	たら 油揚げ 生揚げ 牛乳	三温糖 ごま 食パン	玉ねぎ コーン 切干大根 にんじん しいたけ 白菜 小松菜 わかめ	405 18.1 11.5 1.4	431 24.4 17.0 2.2

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
・11/19(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。

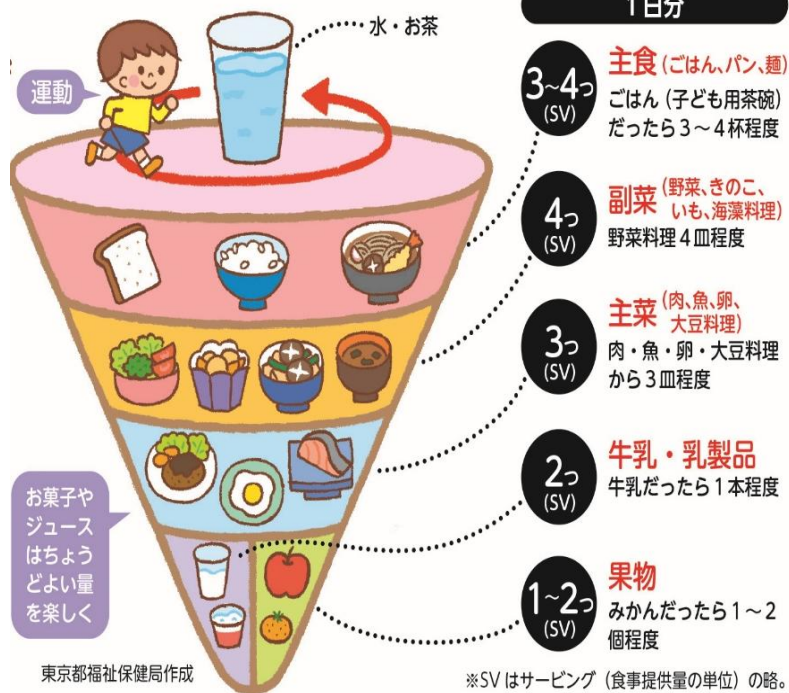


きゅうしょくだより

令和8年11月1日 №8

1日の必要エネルギー量

●幼児向け食事バランスガイド



「まごわやさしい」で食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。



世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接なかわり