令和８年度11月

献立表

あさひなのはな保育室

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
2	月	牛乳 プレーンビスケット	ごはん 肉じゃが きゅうりの塩昆布和え みそ汁（高野豆腐・小松菜） 黄桃	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 豚小間肉 塩昆布 凍り豆腐	プレーンビスケット 精白米 油 じゃがいも ごま油 ホットケーキミックス 上白糖	にんじん たまねぎ きゅうり ぶなしめじ 黄桃缶 キャベツ いちごジャム	539	16.9	18.9	285
3	火	文化の日									
4	水	牛乳 セサミビスケット	豚丼 人参と小松菜の胡麻和え すまし汁（お麸・長ネギ） 白桃	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚小間肉	セサミビスケット 精白米 油 上白糖 白ごま 小町麸 精白米	たまねぎ こまつな にんじん もやし 長ねぎ 白桃缶	510	19.0	14.2	308
5	木	牛乳 ステックビスケット	中華丼 ブロッコリーとコーンのツナマヨサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） みかん	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳 豚ひき肉 わかめ しらす チーズ	ステックビスケット ごま油 上白糖 片栗粉 精白米 マヨドレ 食パン	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ブロッコリー コーン みかん缶 切干しだいこん	530	19.5	20.9	301
6	金	牛乳 プレーンビスケット	ごはん ツナと豆腐の落とし揚げ ささみのカレー風味サラダ みそ汁（大根・なめこ） りんごゼリー	牛乳 ちんすこう	牛乳 ツナ缶詰 豆腐 鶏ささみ肉 寒天	プレーンビスケット 精白米 油 薄力粉 マヨドレ上白糖	たまねぎ にんじん キャベツ なめこ だいこん りんごジュース	539	17.6	22.1	243
7	土	牛乳 おせんべい	そぼろ丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（大根・ほうれん草） ミニゼリー	牛乳 たぬきおにぎり	牛乳 鶏ひき肉 塩昆布	せんべい 精白米 上白糖 油 ごま油 ミニゼリー 揚げ玉	切干しだいこん にんじん ほうれん草 コーン キャベツ だいこん もやし	541	17.5	13.3	271
9	月	牛乳 セサミビスケット	ごはん ハンバーグ ひじきのサラダ みそ汁（小松菜・じゃが芋） 黄桃	牛乳 子ぎつねおにぎり	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ほしひじき 油揚げ	セサミビスケット 精白米 パン粉 片栗粉 上白糖 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 黄桃缶	549	20.9	17.5	303
10	火	牛乳 ステックビスケット	ごはん 厚揚げのカレーあんかけ ブロッコリーと人参のゆかり和え すまし汁（人参・小松菜） 白桃	牛乳 お誕生日ケーキ	牛乳 豚ひき肉 生揚げ ホイップクリーム	ステックビスケット 精白米 油 片栗粉 スポンジ台	にんじん たまねぎ 長ねぎ 切干しだいこん ブロッコリー コーン こまつな 白桃缶 みかん缶	541	19.8	18.3	367
11	水	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉の香り焼き キャベツともやしのおかか和え みそ汁（えのき・豆腐） バナナ	牛乳 さつまいも餅	牛乳 かつお節 豆腐 鶏もも肉	おせんべい 精白米 油 上白糖 さつまいも 片栗粉 マーガリン	長ネギ キャベツ にんじん もやし えのきたけ バナナ たまねぎ	524	24.4	18.6	253
12	木	牛乳 プレーンビスケット	ごま塩ご飯 白身魚のフライ 竹輪と切干大根の煮物 みそ汁（もやし・長ネギ） みかん	牛乳 肉みそ和えうどん	牛乳 冷凍白身魚フライ 竹輪 豚ひき肉	プレーンビスケット 精白米 白ごま 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 上白糖 うどん ごま油	切干しだいこん にんじん もやし 長ねぎ みかん缶 たまねぎ	537	27.2	14.9	297
13	金	牛乳 セサミビスケット	花型ご飯（ご飯・赤飯） ミートボール 春雨サラダ（みかん・きゅうり） すまし汁（花麸・人参） フルーチェ	牛乳 七五三ジャムサンド	牛乳 肉団子 七五三メニュー	セサミビスケット 精白米 はるさめ ごま油 上白糖 小町麸 食パン	きゅうり にんじん みかん缶 たまねぎ ささげ豆 フルーチェの素 いちごジャム	537	17.2	15.6	273
14	土	牛乳 ステックビスケット	ごはん キャベツと豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） ミニゼリー	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚小間肉 わかめ	ステックビスケット 精白米 油 上白糖 ミニゼリー ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン	520	21.6	16.4	239
16	月	牛乳 プレーンビスケット	ごま塩ごはん 味噌チキンカツ カミカミサラダ すまし汁（人参・小松菜） 黄桃	牛乳 マカロニケチャップ	牛乳 冷凍チキンカツ 豚ひき肉	プレーンビスケット 精白米 白ごま 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 マカロニ 油 上白糖	だいこん きゅうり にんじん 切干しだいこん こまつな 黄桃缶 たまねぎ	544	26	17.5	306

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	カルシウム [mg]
18	水	牛乳 ステックビスケット	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ（ブロッコリー・コーン） ぶどうゼリー	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚小間肉 寒天	ステックビスケット 精白米 じゃがいも マヨドレ上白糖 食パン 耳を除いたもの グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー ぶどう 濃縮還元ジュース	545	21.9	21.4	238
19	木	牛乳 クリームサンドビスケット	ごはん 肉豆腐 もやしと人参のナムル みそ汁（わかめ・玉ねぎ） みかん	牛乳 クラッカー おせんべい	牛乳 豚小間肉 豆腐 わかめ	クリームサンドビスケット 精白米 油 上白糖 ごま油 クラッカー せんべい	にんじん たまねぎ こまつな もやし みかん缶 長ねぎ	509	20.7	14.8	289
20	金	牛乳 おせんべい	ビビンバ ポテトフライ みそ汁（豆腐・なめこ） 黄桃	牛乳 バナナきな粉	牛乳 豚ひき肉 豆腐 きな粉	せんべい 精白米 油 ごま油 上白糖 冷凍ポテト 油	切干しだいこん ほうれん草 にんじん もやし なめこ 黄桃缶 たまねぎ バナナ	533	21.1	18.5	272
21	土	牛乳 プレーンビスケット	ひき肉チャーハン ブロッコリーと人参のゆかり和え すまし汁（人参・小松菜） ミニゼリー	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚ひき肉	プレーンビスケット 精白米 油 ミニゼリー ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー コーンこまつな ゆかり 長ねぎ	515	18.3	16.9	285
23	月	勤労感謝の日									
24	火	牛乳 セサミビスケット	カレーライス ほうれん草と人参のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） 白桃	牛乳 りんごジャムサンド	牛乳 豚小間肉 かつお節	セサミビスケット 精白米 油 じゃがいも 上白糖 食パン	にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草 もやし キャベツ みかん缶 りんごジャム	541	19.0	16.4	266
25	水	牛乳 ステックビスケット	ごま塩ごはん ミートコロッケ ブロッコリーの胡麻サラダ みそ汁（大根・油揚げ） みかん	牛乳 人参ケーキ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	ステックビスケット 精白米 白ごま 油 油 上白糖 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン だいこん	547	18.4	19.8	295
26	木	牛乳 セサミビスケット	ナポリタンスパゲティ きゅうりの塩昆布和え コンソメスープ（ブロッコリー・人参） りんごゼリー	牛乳 ツナ青菜おにぎり	牛乳 豚ひき肉 塩昆布 寒天 ツナ缶	セサミビスケットスパゲッティ 油 薄力粉 上白糖 ごま油 精白米	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー りんごジュース こまつな	526	19.6	13.4	266
27	金	牛乳 プレーンビスケット	ごはん チーズつくね きんぴらごぼう煮 みそ汁（えのき・玉ねぎ） 黄桃	牛乳 コーンフレーク	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 チーズ	プレーンビスケット 精白米 油 上白糖 ごま油 上白糖 コーンフレーク	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ みかん缶	542	21.3	16.6	312
28	土	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のおひたし みそ汁（玉ねぎ・キャベツ） ミニゼリー	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 冷凍から揚げ	せんべい 精白米 油 上白糖 ミニゼリー 黒ゴマ	こまつな にんじん えのきたけ もやし たまねぎ キャベツ	526	22.6	11.6	260
30	月	牛乳 ステックビスケット	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 人参と小松菜の胡麻和え すまし汁（お麸・長ネギ） 白桃	牛乳 フライドポテト	牛乳 豚小間	セサミビスケット 精白米 油 上白糖 白ごま 小町麸 冷凍フライドポテト 油	たまねぎ もやし にんじん こまつな 長ねぎ白桃缶 ピーマン	532	18.8	20.3	290

※仕入れにより、献立を変更する場合があります。変更になった場合はホワイトボードにてお知らせします。
※調味料は、食塩、酢、醤油、味噌、みりん、酒、トマト ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、中華だし、おろししょうが、おろしにんにく、めんつゆ、白だし、マヨネーズドレッシングを使用しています。



