11月献立表

※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（●は午後おやつ） 熱と力になるもの	 血や肉や骨になるもの	 体の調子を整えるもの	3時おやつ
02 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	471.6 19.5 15.0 1.7	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、マカロニ、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、●豆乳、ツナ缶、●チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、わかめ	牛乳 チーズスコーン
04 水	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コンソメスープ（チンゲン菜・玉葱・人参）	411.4 19.6 10.1 0.9	米、じゃがいも、●マカロニ、●三温糖、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、●きな粉、ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、●レーズン	牛乳 あべかわマカロニ
05 木	マーボー豆腐丼 青菜のおかか和え わかめスープ	391.8 14.2 9.7 1.2	米、●米、油、片栗粉、●三温糖、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、●しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、●にんじん、ねぎ、コーン、あさつき、グリンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 タ焼け御飯
06 金	ごはん カレイの磯辺揚げ風 春雨の炒め物 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	421.5 18.2 12.1 1.2	●さつまいも、米、油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、かれい、豚ひき肉、みそ	もやし、たまねぎ、キャベツ、パプリカ、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 ふかしさつま芋
07 土	スパゲッティーナポリタン コールスローサラダ 野菜スープ（じゃが芋・玉ねぎ・あさつき）	357.0 16.0 11.9 1.7	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
09 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・人参）	426.1 15.7 10.0 0.8	米、●米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、●油	●牛乳、鶏もも肉、●ツナ缶、●かつお節	にんじん、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、コーン、えのきたけ、●こまつな、にんにく	牛乳 ツナおかかごはん
10 火	ごはん さわらの西京焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	406.9 19.8 11.6 1.3	米、●スパゲティ、砂糖、●油、油	●牛乳、さわら、豆腐、豚ひき肉、みそ、●ベーコン、●かつお節	もやし、●たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、●しめじ、ねぎ、しょうが、●にんにく	牛乳 和風スパゲティー
11 水	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（玉ねぎ・あさつき・麸）	444.3 17.9 10.1 1.4	米、●食パン、三温糖、麸、油	●牛乳、豆腐、豚ももも肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、●いちごジャム、パプリカ、にんじん、あさつき	牛乳 いちごジャムサンド
12 木	ポークカレーライス ツナサラダ バナナ	510.8 15.5 16.8 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ缶、バター	●ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
13 金	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・油揚げ）	423.4 17.8 12.7 1.2	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、コーンフレーク、片栗粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	●牛乳、さけ、豚ひき肉、みそ、油揚げ、●豆乳	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、●レモン	牛乳 メロンパンクッキー
14 土	ごはん すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	479.8 19.1 14.2 1.2	さつまいも、米、三温糖、しらたき、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
16 月	プルコギ丼 はるさめサラダ 中華スープ	457.1 20.1 16.1 1.0	米、●ホットケーキミックス、はるさめ、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、コーン、にんにく	牛乳 ホットケーキ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（●は午後おやつ） 熱と力になるもの	 血や肉や骨になるもの	 体の調子を整えるもの	3時おやつ
17 火	ごはん ほっけの香味焼き じゃがいものカレー炒め みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	376.5 17.0 8.4 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、●片栗粉、三温糖、油	●牛乳、●豆乳、ほっけ、●きな粉、みそ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しょうが	牛乳 豆乳もち
18 水	ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（大根・玉葱・あさつき）	463.7 20.5 15.1 1.5	米、●小麦粉、米こうじ、油、●三温糖、片栗粉、小麦粉、●油	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、●ヨーグルト、みそ、●ハム	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、●たまねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 オニオンパン
19 木	五目あんかけ焼きそば かぼちゃのオーブン焼き 中華スープ みかん缶	421.9 15.5 10.5 1.3	焼きそばめん、●米、油、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、コーン、しめじ、●わかめ、わかめ	牛乳 わかめごはん
20 金	ごはん さばのソース焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（小松菜・麸・えのき）	476.6 17.7 15.8 1.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、麸、三温糖、油	●牛乳、さば、みそ、油揚げ、●豆乳	●バナナ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、●レーズン、グリンピース、にんにく、干ししいたけ	牛乳 バナナレーズンケーキ
21 土	ビビンバ丼 コーンポテト 中華スープ	420.9 15.6 14.7 1.3	米、じゃがいも、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	チンゲンサイ、コーン、もやし、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
24 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の磯和え みそ汁（豆腐・油揚げ・あさつき）	429.8 16.7 11.0 1.3	米、●米、●三温糖、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、●みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが、あおのり	牛乳 五平もち
25 水	ごはん つくねのきのこあんかけ ひじきの煮物 みそ汁（小松菜・えのき・麸）	447.4 19.8 16.2 1.6	米、パン粉、三温糖、麸、油、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、ちくわ、油揚げ、大豆	えのきたけ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こまつな、ひじき、グリンピース、干ししいたけ	牛乳 菓子（市販品）
26 木	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ ジュリアンスープ	444.0 17.6 16.3 1.5	米、●食パン、油、●グラニュー糖、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆、●バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん、ピーマン、にんにく	牛乳 ココアトースト
27 金	ごはん 鮭のオーロラソースかけ コーンサラダ みそ汁（油揚げ・あさつき・玉葱）	484.3 20.1 16.1 1.5	米、●小麦粉、●油、●三温糖、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、さけ、みそ、油揚げ、●豆乳	キャベツ、たまねぎ、●にんじん、にんじん、きゅうり、コーン、●オレンジジュース、あさつき	牛乳 人参ケーキ
28 土	スタミナ丼 大根サラダ 中華スープ	418.3 17.1 12.8 1.1	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にら、わかめ、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
30 月	五目うま煮丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁（麸・玉葱・ほうれん草）	440.6 16.8 8.9 1.1	米、さつまいも、●小麦粉、●三温糖、三温糖、麸、片栗粉、●油	●牛乳、豚もも肉、みそ、●豆乳、●きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、にら、●レーズン、●マーマレード、レモン、しょうが	牛乳 ビスコッティー

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18ｇ、脂質13ｇ、食塩相当量1.5ｇ　※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハインになります。　※AMおやつに牛乳を提供しています。