2026年11月

献立表

東かなまち保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
2 16 30 月	麦入りごはん 納豆汁 鶏肉のみそマヨ焼き トマト	米、さつまいも、米粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、白みそ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、ごま	トマト、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 バナナ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 571 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2 g
17 火	ロールパン カレーシチュー ひじきのサラダ	ロールパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、バター、脱脂粉乳、ホイップクリーム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、もも缶、ひじき、グリンピース(冷凍)、トマトピューレ	鳥がらだし汁、カレールウ、かつおだし汁、食塩、ウスターソース、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 ふわふわかぼちゃケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3 g
4 ・ 18 水	麦入りごはん かぶのみそ汁 さばの塩焼き はるさめサラダ	食パン、米、マヨネーズ、はるさめ、押麦、三温糖	さば、スライスチーズ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、食塩	牛乳 ビスケット 麦茶 チーズトースト	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3 g
5 ・ 19 木	麦入りごはん チキンスープ シーフードオムレツ ゆでブロッコリー	米、三温糖、押麦、黒砂糖、上新粉	牛乳、卵、調製豆乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、きな粉、バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、いんげん、かんてん(粉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 きな粉よせ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2 g
6 ・ 20 金	ハヤシライス キャベツときゅうりの塩昆布和え バナナ	米、白玉粉、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、粉チーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム缶、塩こんぶ	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 ポンデケージョ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2 g
7 ・ 21 土	中華丼 春雨スープ	米、食パン、ごま油、はるさめ、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、クリームチーズ、ごま	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、いちごジャム、ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 サンドイッチ (ジャム・クリームチーズ)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3 g
9 月	中華おこわ わかめスープ チャプチェ	じゃがいも、もち米、米、はるさめ、米粉、ごま油、砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、焼き豚、絹ごし豆腐	にんじん、もやし、にら、たまねぎ、しめじ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ、にんにく、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 みかん 牛乳 芋もち	エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3 g
10 ・ 24 火	肉うどん ごまマヨサラダ みかん	干しうどん、米、マヨネーズ、油、三温糖、砂糖	卵、豚肉(肩ロース)、ハム、油揚げ、すりごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3 g
11 ・ 25 水	わかめごはん 大根のみそ汁 鮭のチャンチャン焼き	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、三温糖	牛乳、さけ、麦みそ、卵、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、<<酒>>、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3 g
12 ・ 26 木	きのことベーコンの洋風混ぜご飯 野菜スープ マカロニサラダ	米、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏もも肉、ベーコン、バター	かぶ、にんじん、きゅうり、みかん缶、トマト、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 561 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2 g
13 ・ 27 金	麦入りごはん なめこのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物	米、しらたき、押麦、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、なめこ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 とりそぼろおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2 g
14 ・ 28 土	味噌ラーメン キャベツのごま和え	干し中華めん、米、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、すりごま、かつお節	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※7日（土）のお昼は、「中華丼、春雨スープ、バナナ」を提供します。

※17日（火）の午後おやつは、誕生日ケーキを提供します。