令和8年度　11月　献　立　表

井堀保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2 月	25 水	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 ＊りんごと干しぶどうの米粉蒸しパン	豚肉　かまぼこ　牛乳	米　サラダ油　スープの素 砂糖　しょうゆ　片栗粉 ごま油　米粉 ベーキングパウダー	にんじん　キャベツ　玉ねぎ たけのこ　さやいんげん 干ししいたけ　もやし　ねぎ 干しぶどう　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:435kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:483kcal たんぱく質:16.2g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
4 水	17 火	牛乳	ごはん れんこん入りハンバーグ にんじんの甘煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉　みそ　牛乳 豆乳	米　パン粉　片栗粉　サラダ油 スープの素　砂糖　しょうゆ 酒　クラッカー	玉ねぎ　にんじん　れんこん スイートコーン　キャベツ　パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal たんぱく質:20.3g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal たんぱく質:22.2g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.7g
5 木	19 木	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉　スキムミルク ヨーグルト　牛乳 いりこ	米　じゃがいも　サラダ油 カレールウ　スープの素 あられ	にんじん　玉ねぎ 黄桃缶　パイン缶　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:585kcal たんぱく質:20.5g 脂質:18g 食塩相当量:2.3g
6 金	20 金	牛乳	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐　鶏肉　竹輪 卵　わかめ　みそ 煮干し　牛乳	米　砂糖　しょうゆ サラダ油　ふ	玉ねぎ　にんじん さやいんげん　ねぎ　りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ:444kcal たんぱく質:18.8g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:497kcal たんぱく質:20.6g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.9g
7 土	21 土	牛乳	パン イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン　チーズ　牛乳	ロールパン　スパゲッティ サラダ油　トマトケチャップ ウスターソース　バター スープの素　クッキー	にんじん　玉ねぎ　セロリー ピーマン　キャベツ　小松菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ:405kcal たんぱく質:15.2g 脂質:17g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:19.1g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.7g
9 月	26 木	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊ミルクもち	豚肉　豆腐　みそ　牛乳 ひじき　油揚げ　煮干し 鉄強化牛乳　きな粉	米　里いも　サラダ油　砂糖 しょうゆ　片栗粉	大根　ごぼう　にんじん 白菜　ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:446kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:501kcal たんぱく質:19.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g
11 水		牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー　牛乳	米　ピーナッツ　じゃがいも サラダ油　ウスターソース トマトケチャップ　酒 スープの素　サブレ	にんじん　玉ねぎ　ピーマン えのきたけ　キャベツ スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g
12 木	24 火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉　煮干し　だし昆布 牛乳	米　塩こうじ　片栗粉　上新粉 サラダ油　酢　しょうゆ 砂糖　鉄強化ウエハース かりんとう	ブロッコリー　チンゲンサイ 玉ねぎ　にんじん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:510kcal たんぱく質:21.5g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:578kcal たんぱく質:23.5g 脂質:24.9g 食塩相当量:1.4g
13 金	30 月	牛乳	ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 ＊さつまいものスナック	さば　赤みそ　煮干し だし昆布　牛乳　豆乳	米　砂糖　しょうゆ　酒 サラダ油　みりん さつまいも	しょうが　大根　にんじん　白菜 ねぎ　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal たんぱく質:20g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal たんぱく質:21.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g
14 土	28 土	牛乳	ごはん かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉　油揚げ　かまぼこ 煮干し　だし昆布　牛乳	米　うどん　サラダ油　砂糖 しょうゆ　せんべい	にんじん　ほうれんそう　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
16 月	27 金	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭　スキムミルク　牛乳	ロールパン　マカロニ　バター サラダ油　小麦粉　しょうゆ スープの素　酒　砂糖　酢 おかき	玉ねぎ　にんじん　パセリ ほうれんそう　キャベツ スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:529kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g
18 水		牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉　油揚げ　みそ 煮干し　牛乳	米　片栗粉　サラダ油 しょうゆ　砂糖　酢 丸ボーロ	しょうが　ねぎ　キャベツ にんじん　玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g
10 火	誕生会	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳　白身魚　ベーコン ヨーグルト　牛乳	食パン　片栗粉　上新粉　サラダ油　じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ　スープの素 クラッカー	ブロッコリー　玉ねぎ　にんじん トマト　パセリ　みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:445kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:484kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
　麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g　ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※10日(火)はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基　準　量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	462(493)	19.1	17.2	308	1.7	396	0.27	0.45	22	1.6
	以上児	基　準　量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(570)	21.0	17.9	275	2.3	453	0.3	0.42	27	1.9