令和8年11月　献立表　城野保育園

日	日	献立名 午前おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価 3歳未満児	栄養価 3歳以上児
2 月	19 木	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 ＊さつまいものスナック	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 さつまいも	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	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	16 月	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 グリンピース みかん(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
5 木	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
6 金	20 金	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 ＊りんごと干しぶどうの米粉蒸しパン	さば 赤みそ 煮干し 豆乳 だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 米粉 ベーキングパウダー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干しぶどう りんご	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
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 きな粉 鉄強化牛乳	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
10 火	24 火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 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
11 水	25 水	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
12 木		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	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 じゃがいも クラッカー 卵不使用マヨネーズ マカロニ スープの素	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
13 金	30 月	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
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
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
27 金		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

※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。
※12日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