2026年 11月 給食献立予定表 幼児食

水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
2	月	ごはん （ふりかけ）	大豆ナゲット 小松菜のコールスロー かぼちゃのスープ	バナナの米粉蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、牛乳、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、米粉	キャベツ、小松菜、人参、ホールコーン、レモン汁、かぼちゃ、玉ねぎ、水菜、バナナ	塩、ケチャップ、酢、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 291kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.4g 炭水化物 39.6g 塩分 1.1g
3	火	文 化 の 日								
4	水	ごはん （麦飯）	さつまいもカレー ピクルス らっきょう	野菜クラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	炒め油、さつま芋、三温糖、薄力粉、白ごま、油	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、ほうれん草	カレールー、酢、薄口醤油、ベーキングパウダー、塩、水	エネルギー 290kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.8g 炭水化物 44.7g 塩分 2.1g
5	木	ごはん （のり）	白身魚のケチャップソース さつま芋のチーコロサラダ 野菜スープ パイン	マドレーヌ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、ロースハム、チーズ、鶏肉、卵、スキムミルク	片栗粉、薄力粉、油、三温糖、さつま芋、グラニュー糖、マーガリン	玉ねぎ、にんにく、きゅうり、人参、ホールコーン、キャベツ、パイン缶	ケチャップ、濃口醤油、酒、酢、塩、パセリ、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 371kcal たんぱく質 20.4g 脂質 14.0g 炭水化物 43.9g 塩分 1.6g
6	金	ごはん （ふりかけ）	おろし豆腐ハンバーグ かぼちゃのカレマヨサラダ しめじとベーコンのスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、ベーコン、スキムミルク	パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、大根、ネギ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、だし汁、酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、マヨネーズ、カレー粉、パセリ	エネルギー 209kcal たんぱく質 11.4g 脂質 7.8g 炭水化物 26.3g 塩分 1.3g
7	土	ごはん （麦飯）	麻婆丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、合びき肉、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、片栗粉、麺（そうめん）	玉ねぎ、人参、グリンピース、干し椎茸、ニラ、ワカメ、バナナ	みそ、赤みそ、濃口醤油、酒、だし汁、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 346kcal たんぱく質 31.5g 脂質 16.7g 炭水化物 36.2g 塩分 2.3g
9	月	ごはん （のり）	煮魚 野菜の納豆和え みそ汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、じゃこ、挽きわり納豆、豆腐、油揚げ、スキムミルク、卵	三温糖、強力粉、薄力粉、揚げ油	生姜、キャベツ、小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、なめこ、ワカメ、オレンジ、かぼちゃ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 304kcal たんぱく質 23.8g 脂質 9.6g 炭水化物 33.1g 塩分 1.7g
10	火	おにぎり （ふりかけ）	鶏ごぼうの和風スパゲティ かぼちゃと豚肉のスープ バナナ	手作りパン(りんごジャム) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豚肉、スキムミルク	スパゲティ、油、強力粉、三温糖、マーガリン	玉ねぎ、人参、ごぼう、えのき、刻みのり、かぼちゃ、しめじ、バナナ、りんご、レモン汁	塩、濃口醤油、酒、パセリ、薄口醤油、ドライイースト、水	エネルギー 369kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.2g 炭水化物 62.9g 塩分 1.5g
11	水	ごはん （ふりかけ）	五目煮 もやしと青菜のおかか和え みそ汁	抹茶ポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、鶏肉、ちくわ、鰹節、スキムミルク	つきこんにゃく、三温糖、さつま芋、薄力粉、マーガリン	人参、ごぼう、さやいんげん、昆布、干し椎茸、もやし、小松菜、チンゲン菜、玉ねぎ、えのき、ワカメ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、抹茶、水	エネルギー 264kcal たんぱく質 16.5g 脂質 6.1g 炭水化物 43.3g 塩分 1.6g
12	木	ごはん （ふりかけ）	おでん 白菜の塩昆布和え みかん	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、卵、厚揚げ、ちくわ、さつま揚げ、黄粉、スキムミルク	里芋、板こんにゃく、ごま油、マカロニ、三温糖	大根、人参、白菜、塩昆布、みかん	水、濃口醤油、みりん、酒、塩	エネルギー 445kcal たんぱく質 30.8g 脂質 18.4g 炭水化物 41.8g 塩分 1.9g
13	金	ごはん （ふりかけ）	花しゅうまい きゅうりとえのきの梅肉和え すまし汁	七五三クッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、かまぼこ、卵、スキムミルク	ぎょうざの皮、片栗粉、三温糖、春雨、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリンピース、干し椎茸、生姜、きゅうり、えのき、梅干し、水菜	薄口醤油、濃口醤油、酒、酢、だし汁、塩、水	エネルギー 299kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.0g 炭水化物 39.6g 塩分 1.4g
14	土	おにぎり （ふりかけ）	焼きビーフン バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、ちくわ、牛乳	ビーフン	きくらげ、人参、玉ねぎ、キャベツ、ネギ、バナナ	濃口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 315kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.5g 炭水化物 43.1g 塩分 1.1g
16	月	ごはん （ふりかけ）	筑前煮 青菜のみそマヨ和え みそ汁 オレンジ	豆乳餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豆腐、油揚げ、豆乳、黄粉	炒め油、里芋、板こんにゃく、三温糖、白ごま、片栗粉	れんこん、竹の子、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、キャベツ、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ、なめこ、ワカメ、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、マヨネーズ、みそ、薄口醤油、塩	エネルギー 230kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.1g 炭水化物 29.8g 塩分 1.4g
17	火	ごはん （ふりかけ）	高野豆腐の煮物 ワカメとじゃこの酢物 たぬき汁	チーズのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、じゃこ、油揚げ、卵、粉チーズ、チーズ、スキムミルク	じゃが芋、油、三温糖、つきこんにゃく、薄力粉、マーガリン	人参、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、きゅうり、ワカメ、生姜、えのき、白ネギ	酒、濃口醤油、酢、薄口醤油、塩、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 303kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.0g 炭水化物 38.6g 塩分 2.1g
18 誕生日会	水	ごはん	さつま芋ご飯 唐揚げ、豆腐のミートボール ウインナー、梅じゃこパスタ 野菜サラダ、すまし汁 みかん	パウンドケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豚ひき肉、豆腐、牛乳、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、卵、生クリーム、スキムミルク	米、さつま芋、ごま塩、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、麩、マーガリン、グラニュー糖、小麦粉	生姜、玉ねぎ、人参、小松菜、梅干し、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、大根、水菜、ワカメ、みかん、あんず	薄口醤油、塩、濃口醤油、みりん、酒、酢、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 622kcal たんぱく質 22.7g 脂質 26.4g 炭水化物 76.8g 塩分 2.8g
19	木	ごはん （ふりかけ）	焼き魚 さつま芋の煮物 ほうれん草のお浸し 厚揚げのみそ汁 りんご	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、鰹節、厚揚げ、スキムミルク	さつま芋、三温糖、黒ごま、麩、マーガリン	ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき、小松菜、りんご	塩、酒、濃口醤油、みりん、だし汁、みそ、水	エネルギー 266kcal たんぱく質 17.5g 脂質 7.3g 炭水化物 35.7g 塩分 1.4g
20	金	ごはん （のり）	フィッシュボール ひじきと野菜のサラダ ハムと野菜のスープ	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚（すり身）、ロースハム、卵、スキムミルク	じゃが芋、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、グリンピース、キャベツ、きゅうり、ひじき、ホールコーン、しめじ	塩、薄口醤油、ケチャップ、酢、濃口醤油、パセリ、水	エネルギー 284kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.8g 炭水化物 33.3g 塩分 1.4g
21	土	おにぎり （ふりかけ）	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鰹節、牛乳	麺（焼きソバ）、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、焼きソバソース、塩、カルテツサブレ	エネルギー 363kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.4g 炭水化物 53.9g 塩分 1.5g
23	月	勤 労 感 謝 の 日								
24	火	ごはん （のり）	白身魚の梅みそ焼き 五目きんぴら 納豆 厚揚げの生姜スープ	青のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豚肉、キッズ納豆、厚揚げ、スキムミルク	糸こんにゃく、白ごま、三温糖、炒め油、春雨、薄力粉、上新粉、油	梅干し、ごぼう、人参、さやいんげん、小松菜、白ネギ、生姜、青のり	酒、薄口醤油、みそ、みりん、濃口醤油、塩、だし汁、水	エネルギー 262kcal たんぱく質 24.8g 脂質 8.1g 炭水化物 24.5g 塩分 1.7g
25	水	ごはん （ふりかけ）	韓国風春雨炒め レバーのソース煮 わかめスープ オレンジ	黄粉かりんとう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏レバー、鶏肉、黄粉、スキムミルク	油、春雨、三温糖、白ごま、ごま油、薄力粉、揚げ油	キャベツ、人参、ほうれん草、生姜、玉ねぎ、ワカメ、ネギ、オレンジ	濃口醤油、薄口醤油、酒、みりん、ウスターソース、酢、ベーキングパウダー、塩、水	エネルギー 292kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.4g 炭水化物 34.2g 塩分 1.6g
26	木	手作りパン （プレーン）	パンプキンシチュー フレンチサラダ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、じゃこ、鰹節	三温糖、油、米、白ごま、黒ごま	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レーズン、ネギ	シチュールー、酢、みりん、濃口醤油	エネルギー 241kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.8g 炭水化物 41.9g 塩分 2.0g
27	金	ごはん （ふりかけ）	すき焼き風煮 ひじきのふりかけ みそ汁 りんご	大根もち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	焼き豆腐、牛肉、じゃこ、油揚げ、スキムミルク	三温糖、しらたき、白ごま、さつま芋、片栗粉	白菜、玉ねぎ、人参、ひじき、梅干し、えのき、ネギ、りんご、大根	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、塩、みそ、水	エネルギー 288kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.0g 炭水化物 37.8g 塩分 2.0g
28	土	おにぎり （ふりかけ）	わかめうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、かまぼこ、牛乳	麺（うどん）	しめじ、人参、ワカメ、ネギ、バナナ	だし汁、薄口醤油、濃口醤油、みりん、塩、カルテツサブレ	エネルギー 336kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.4g 炭水化物 49.5g 塩分 1.6g
30	月	ごはん （のり）	魚の唐揚げ ブロッコリーとツナの中華風和え すまし汁	米粉のコーン入りチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、シーチキン、豆腐、かまぼこ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、三温糖、白ごま、ごま油、春雨、米粉	ブロッコリー、人参、ネギ、ホールコーン、玉ねぎ、ニラ、もやし	酒、塩、酢、濃口醤油、だし汁、薄口醤油、水	エネルギー 244kcal たんぱく質 18.5g 脂質 5.6g 炭水化物 31.7g 塩分 1.5g

お知らせ

◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。（ごはんには少量の麦を混ぜています。）
◆手作りふりかけは、いりこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつの合計です。
◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。