



令和8年11月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
2 月	19 木	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え みかん缶	米	赤魚 ツナ	かぼちゃ あさつき ほうれんそう にんじん みかん缶	エネルギー523KCal たんぱく質19.2g 脂 質 12.3g カルシウム188g 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
4 水	16 月	昼食 ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	米 じゃがいも	たまご ハンバーグ チーズ ベーコン	ブロッコリー 人参 コーン フルーツカクテル缶	エネルギー604KCal たんぱく質21.9g 脂 質 17.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.8g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき	やわらかおかき			
5 木	17 火	昼食 豚丼 味噌汁 白菜とハムのサラダ バナナ	米	豚肉 あぶらあげ ハム	ねぎ たまねぎ なめこ 白菜 人参 コーン バナナ	エネルギー680KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 21.3g カルシウム 217g 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
6 金	18 水	昼食 そばろパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ リンゴ缶	パン	鶏肉 ベーコン	大根 人参 キャベツ 人参 リンゴ缶	エネルギー 405KCal たんぱく質 15.9g 脂 質17.6g カルシウム153mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
9 月	20 金	昼食 ご飯 中華スープ 春巻き きゅうりとささみの中華サラダ 黄桃缶	米	春巻き ささ身	えのき わかめ きゅうり 黄桃缶	エネルギー 521KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 12.0g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
10 火	26 木	昼食 ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き 人参しりしり パイン缶	米	鶏肉 たまご つな	かぶ コーン 人参 パイン缶	エネルギー446KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.9g カルシウム 231mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 バニラババロア	バニラババロア	牛乳		
11 水	27 金	昼食 焼きそば すまし汁 小松菜の和え物 メロンムース	焼きそば麺 麩	豚肉 豆腐 ツナ	キャベツ 人参 たまねぎ 小松菜 人参 メロンムース	エネルギー 562KCal たんぱく質 23.1g 脂 質 16.5g カルシウム 202mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き	たこ焼き			
12 木	24 火	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 白桃缶	米	鮭 油揚げ	ふりかけ ねぎ 白菜 ひじき にんじん 白桃缶	エネルギー477KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 10.6g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
13 金	30 月	昼食 ドライカレーライス ナゲット 大根サラダ オレンジ	米 天かす	豚肉 ナゲット	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 人参 きゅうり オレンジ	エネルギー614KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 24.4g カルシウム 193mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ	プチクレープ	牛乳		
25 木	★お誕生 日給食★	昼食 ご飯 味噌汁 ヒレカツ カリフラワーサラダ ブドウゼリー	米	ヒレカツ ベーコン	小松菜 ネギ カリフラワー ブロッコリー 人参 ブドウゼリー	エネルギー 671KCal たんぱく質17.6g 脂 質 21.0g カルシウム 118mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		



※おやつ 3(火)たべっこどうぶつ 7(土)アンパンマンせんべい
21(土)ベジたべる 23(月)サッポロポテト
※マヨネーズは、卵・乳不使用タイプになります。