11月 給食献立表（ｱﾚﾙｷﾞｰ:卵）

令和8年　　以上児

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量		卵
2	月	牛乳	ごはん　カレイの和風ステーキ 納豆和え　豚汁 黄桃缶	じゃがもち 麦茶	牛乳･カレイ 納豆･かつお節･豚肉･豆腐･味噌	米･油･砂糖･じゃがいも･片栗粉	たまねぎ･もやし ほうれん草･人参･きゅうり･大根･ごぼう 白ねぎ･黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	477 1.8	
4	水	牛乳	ミートソーススパゲティ ●かぼちゃサラダ［卵］ コーンスープ　バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳･豚肉 ●[卵]ハム	スパゲティ･砂糖･米･天かす ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ･人参･しめじ ﾄﾏﾄ･南瓜･きゅうり･バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	650 1.5	●
5	木	牛乳	ごはん　鶏の松風焼き ●シルバーサラダ［卵］　根菜汁 オレンジ	マシュマロサンド 麦茶	牛乳･鶏肉･味噌･油揚げ ●[卵]ハム	米･砂糖･油･ごま･はるさめ･さといも じゃがいも･マシュマロ･クラッカー ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ･人参･キャベツ きゅうり･大根･オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	549 1.5	●
6	金	牛乳	ごはん　鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう　豆腐の味噌汁 フルーツ缶	マリービスケット 麦茶	牛乳･鶏肉･豚肉･豆腐･味噌	米･砂糖･ごま油･ﾏﾘｰﾋﾞｽｹｯﾄ	ごぼう･人参･たまねぎ･小松菜 フルーツカクテル･みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	519 1.6	
7	土	ぼたぼた焼	煮込みうどん フルーツ缶	ドーナツ	豚肉	ぼたぼた焼･うどん ドーナツ	玉葱･人参･いんげん･フルーツカクテル	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	513 1.7	
9	月	牛乳	ごはん　鯖のおろし煮 肉じゃが　豆腐の味噌汁 黄桃缶	●バナナパウンドケーキ［卵］ 麦茶	牛乳･さば･豚肉･豆腐･刻み揚げ 味噌 ●[卵]卵	米･砂糖･じゃがいも･油 ホットケーキミックス	大根･たまねぎ･人参･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･白ねぎ わかめ･黄桃缶･バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	625 1.7	●
10	火	牛乳	ごはん　●メンチカツ［卵］ ●マカロニサラダ［卵］ コンソメスープ　りんご	カラフルゼリー 麦茶	牛乳 ●[卵]ハム	米･油･マカロニ･ｶｯﾌﾟﾃﾞﾘｰの素 ●[卵]マヨネーズ	キャベツ･人参･ｽｲｰﾄｺｰﾝ･きゅうり たまねぎ･もやし･わかめ･りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	607 1.8	●
11	水	牛乳	たぬきうどん　とり天 キャベツの塩昆布和え　バナナ	しらす青菜おにぎり 麦茶	牛乳･鶏肉･鶏ささみ･しらす干し	うどん･天かす･ごま油･米	ほうれん草･白菜 しいたけ･人参･キャベツ･もやし･きゅうり 塩昆布･バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	554 1.3	
12	木	牛乳	ごはん ●チキン南蛮(タルタルソース)［卵］ ひじき炒め煮 ほうれん草の味噌汁　オレンジ	手作りちんすこう 麦茶	牛乳･鶏肉･刻み揚げ･豆腐･味噌	米･片栗粉･油･砂糖･小麦粉	ひじき･しいたけ･人参･いんげん ほうれん草･オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	566 1.7	●
13	金	牛乳	ご飯　豚肉と野菜のみそ焼肉 ツナサラダ　根菜汁 フルーツ缶	たべっこどうぶつ 麦茶	牛乳･豚肉･味噌･ツナ	米･ごま油･冷)さといも たべっ子どうぶつ	玉葱･人参･緑ピーマン･キャベツ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･大根･ごぼう･フルーツカクテル みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	611 1.5	
14	土	ソフトサラダ	●チャーハン［卵］ 中華スープ	●カスタードケーキ［卵］	焼き豚 ●[卵]卵	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい･米･油･砂糖 ●[卵]ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ	玉葱･白ねぎ･人参･筍･ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	512 1.2	●
16	月	牛乳	ごはん タラとじゃが芋のチーズ焼き ●納豆サラダ［卵］　味噌汁 黄桃缶	お麸スナック 麦茶	牛乳･たら チーズ･納豆･油揚げ･味噌	米･じゃがいも･麸･バター･砂糖 ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ･もやし ほうれん草･人参･白ねぎ 黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	506 1.7	●
17	火	牛乳	ごはん　豚肉の生姜炒め ひじきとツナのサラダ 大根のすまし汁　りんご	●コーントースト［卵］ 麦茶	牛乳･豚肉･ツナ	米･砂糖･片栗粉･ごま･ごま油･食パン ●[卵]マヨネーズ	ひじき･もやし･きゅうり･人参･大根 白ねぎ･わかめ･りんご たまねぎ･ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	586 2	●
18	水	牛乳	●かきたまうどん［卵］ ささみチーズフライ ●マセドアンサラダ［卵］　バナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳･鶏ささみ･鮭フレーク ●[卵]卵　●[卵]ハム	うどん･片栗粉･油･じゃがいも･米･ごま ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ･白ねぎ･しいたけ･きゅうり 人参･バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	571 1.7	●
19	木	牛乳	ご飯　鶏肉のトマト煮 ドレッシングサラダ　コンソメスープ オレンジ	さつま芋蒸しパン 麦茶	牛乳･鶏肉･鶏ささみ	米･さつまいも ホットケーキミックス･砂糖	玉葱･ﾄﾏﾄ･キャベツ･人参･きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ･ほうれん草 しいたけ･オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	536 1.6	
20	金	牛乳	ごはん　マーボー茄子 ●もやしと小松菜のナムル［卵］ 中華スープ　パイン缶	焼きポテト(コンソメ) 麦茶	牛乳･豚肉･味噌･豆腐 ●[卵]ハム	米･油･砂糖･片栗粉･ごま油･ごま じゃがいも	白ねぎ･もやし･小松菜･人参 なす･たまねぎ･しいたけ ほうれん草･ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	594 1.4	●
21	土	雪の宿	●チキンライス［卵］ コンソメスープ	●ヨーグルトケーキ［卵］	鶏肉･エダムチーズ ●[卵]卵	雪の宿･米･ラード･砂糖･油 ●[卵]ヨーグルトケーキ	玉葱･人参･ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ･わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	525 1.7	●
24	火	牛乳	ごはん　豆腐和風ハンバーグ ●ジャーマンポテト［卵］ 小松菜の味噌汁　パイン缶	ヨーグルト(いちご) 麦茶	牛乳･油揚げ･味噌･ヨーグルト ●[卵]ベーコン	米･砂糖･じゃがいも	大根･たまねぎ･小松菜･もやし･白ねぎ ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	512 1.7	●
25	水	牛乳	カレーライス　わかめサラダ 豆腐のすまし汁　バナナ	マシュマロフレーク 麦茶	牛乳･豚肉･鶏ささみ･豆腐	米･じゃがいも･油･砂糖･ごま マシュマロ･コーンフレーク･バター	玉葱･人参･わかめ･もやし･キャベツ ほうれん草･白ねぎ･バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	590 2	
26	木	牛乳	●サンドイッチ(ツナ･ジャム)［卵］ タンドリーチキン　コーンスープ 青りんごゼリー	●ロールケーキ［卵］ カルピス	ツナ･鶏肉･牛乳･ﾎｲｯﾌﾟ	食パン･いちごジャム･じゃがいも･砂糖 油･ｶｯﾌﾟﾃﾞﾘｰの素 ●[卵]マヨネーズ　●[卵]ロールケーキ	キャベツ･きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ･たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	573 1.9	●
27	金	牛乳	ごはん　白身フライ 豆腐の五目煮　味噌汁 オレンジ	ムース 麦茶	牛乳･豚肉･豆腐･刻み揚げ･味噌 白身フライ	米･油･砂糖･ごま油･片栗粉 ﾃﾞｻﾞｰﾄﾑｰｽ	白菜･チンゲン菜･玉葱･人参･しいたけ わかめ･白ねぎ･オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	527 1.9	
28	土	ソフトサラダ	焼きそば 中華スープ	●チョイスクッキー［卵］	豚肉	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい･焼きそば･油 ●[卵]ﾁｮｲｽｸｯｷｰ	キャベツ･人参･もやし･青粉･玉葱 ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	475 1.7	●
30	月	牛乳	ごはん　魚の竜田揚げ ●納豆サラダ［卵］　大根の味噌汁 黄桃缶	ミルクもち 麦茶	牛乳･さわら･納豆･刻み揚げ･味噌 きな粉	米･砂糖･片栗粉･油 ●[卵]マヨネーズ	もやし･ほうれん草･人参･大根･たまねぎ わかめ･黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	593 1.5	●

（［卵］:ｱﾚﾙｷﾞｰ食品 ●:特定原材料）

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
555 kcal	22.3 g	19.0 g	180 mg	2.0 mg	169 μg	0.34 mg	0.38 mg	26 mg

卵アレルギー食(以上児) 献立　11月

つくばさくら保育園

日付		品名	乳または乳を原材料に使用するもの	変更後
11月2日	給食	該当なし		
11月2日	タおやつ	該当なし		
11月4日	給食	かぼちゃサラダ	ハム	卵不使用のハム
11月4日	給食	かぼちゃサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月4日	タおやつ	該当なし		
11月5日	給食	シルバーサラダ	ハム	卵不使用のハム
11月5日	給食	シルバーサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月5日	タおやつ	該当なし		
11月6日	給食	該当なし		
11月6日	タおやつ	該当なし		
11月9日	給食	該当なし		
11月9日	タおやつ	バナナパウンドケーキ	卵	除去
11月10日	給食	メンチカツ	卵	卵不使用のハンバーグ
11月10日	給食	マカロニサラダ	ハム	卵不使用のハム
11月10日	給食	マカロニサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月10日	タおやつ	該当なし		
11月11日	給食	該当なし		
11月11日	タおやつ	該当なし		
11月12日	給食	チキン南蛮	タルタルソース	卵不使用のマヨネーズ
11月12日	タおやつ	該当なし		
11月13日	給食	該当なし		
11月13日	タおやつ	該当なし		
11月16日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月16日	タおやつ	該当なし		
11月17日	給食	該当なし		
11月17日	タおやつ	コーントースト	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月18日	給食	かきたまうどん	卵	除去
11月18日	給食	マセドアンサラダ	ハム	卵不使用のハム
11月18日	給食	マセドアンサラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月18日	タおやつ	該当なし		
11月19日	給食	該当なし		
11月19日	タおやつ	該当なし		
11月20日	給食	もやしと小松菜のナムル	ハム	卵不使用のハム
11月20日	タおやつ	該当なし		
11月24日	給食	ジャーマンポテト	ベーコン	卵不使用のベーコン
11月24日	タおやつ	該当なし		
11月25日	給食	該当なし		
11月25日	タおやつ	該当なし		
11月26日	給食	サンドイッチ(ツナ)	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月26日	タおやつ	ロールケーキ	卵	手作りケーキ
11月27日	給食	該当なし		
11月27日	タおやつ	該当なし		
11月30日	給食	納豆サラダ	マヨネーズ	卵不使用のマヨネーズ
11月30日	タおやつ	該当なし		