11月 給食献立表

令和8年　　後期

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	
2	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥　タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁　納豆	みかんヨーグルト　麦茶 おこさませんべい	たら かつお節・豆腐・納豆・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	226 0.5
4	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつまいも入り粥　麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・豆腐	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・うどん・麩・米 さつま芋・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・ひじき・キャベツ・人参 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	253 0.4
5	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚せんべい 麦茶　がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・じゃがいも 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	190 0.5
6	金	ハイハイセン 麦茶	粥　肉じゃが風 豆腐のみそ汁	やきいもクッキー　麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・やきいもクッキー おこさませんべい	人参・ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	236 0.5
7	土	ハイハイセン野菜	粥　ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	186 0.5
9	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥　鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁(わかめ)	かぼちゃのマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	鮭・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・キャベツ・人参・わかめ 南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	187 0.5
10	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁	みかんヨーグルト　麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃがいも 片栗粉・砂糖・がんばれ小魚家族	人参・小松菜・玉葱・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	215 0.5
11	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	たまごボーロ　麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・うどん たまごボーロ・おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	220 0.5
12	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶　がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・砂糖・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	205 0.5
13	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とさつまいもの煮物(スティック) キャベツのみそ汁	バナナクッキー　麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・さつま芋 砂糖・片栗粉・バナナクッキー がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	233 0.5
14	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	178 0.4
16	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 カレイとチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁　納豆	さつま芋のマッシュ　麦茶 がんばれ小魚家族	カレイ かつお節・味噌・納豆	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも がんばれ小魚家族	チンゲン菜・人参・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	236 0.5
17	火	ハイハイセン 麦茶	粥　鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	りんごヨーグルト　麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	人参・大根・白菜・玉葱・りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	202 0.3
18	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	しらす入り粥　麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐・しらす	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・うどん・麩・米 おこさませんべい	たまねぎ・白菜・ひじき・キャベツ・人参 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	238 0.5
19	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶　がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	179 0.6
20	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物(スティック) 豆腐のみそ汁	かぼちゃクッキー　麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 かぼちゃクッキー・おこさませんべい	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	208 0.3
21	土	ハイハイセン	粥　シラスとじゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃが芋 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・ほうれん草・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	161 0.4
24	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとさつま芋の煮物(スティック) キャベツのみそ汁	かぼちゃのマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	たら かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・さつま芋 片栗粉・がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	180 0.6
25	水	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 キャベツのみそ汁　バナナ	みかんヨーグルト　麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ小魚家族	チンゲン菜・人参・キャベツ・たまねぎ バナナ・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	235 0.3
26	木	ハイハイセン野菜 麦茶	サイコロパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶　おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・食パン 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	184 0.5
27	金	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとほうれん草の煮物 豆腐のみそ汁(わかめ)	お野菜せんべい　麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉 お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・たまねぎ・わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	169 0.6
28	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米 小魚せんべい・おこさませんべい	ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	162 0.3
30	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥　タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁　納豆	さつま芋のマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	たら かつお節・豆腐・納豆	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	231 0.5

☆ 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
205 kcal	9.3 g	2.1 g	91 mg	1.6 mg	145 μg	0.12 mg	0.09 mg	21 mg

11月 給食献立表

令和8年　　完了期

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	
2	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁　納豆	みかんヨーグルト　麦茶 おこさませんべい	たら かつお節・豆腐・納豆・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	244 0.5
4	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつまいも入り軟飯　麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・豆腐	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・うどん・麩・米 さつま芋・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・ひじき・キャベツ・人参 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	253 0.4
5	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚せんべい 麦茶　がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・じゃがいも 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	208 0.5
6	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯　肉じゃが風 豆腐のみそ汁	やきいもクッキー　麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・やきいもクッキー おこさませんべい	人参・ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	253 0.5
7	土	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	187 0.5
9	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁(わかめ)	かぼちゃのマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	鮭・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・キャベツ・人参・わかめ 南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	205 0.5
10	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁	みかんヨーグルト　麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃがいも 片栗粉・砂糖・がんばれ小魚家族	人参・小松菜・玉葱・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	232 0.5
11	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	チーズスティック　麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・うどん チーズスティック・おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	204 0.5
12	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶　がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・砂糖・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	223 0.5
13	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とさつまいもの煮物(スティック) キャベツのみそ汁	バナナクッキー　麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・さつま芋 砂糖・片栗粉・バナナクッキー がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	251 0.5
14	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	196 0.4
16	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 カレイとチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁　納豆	さつま芋のマッシュ　麦茶 がんばれ小魚家族	カレイ かつお節・味噌・納豆	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・さつまいも がんばれ小魚家族	チンゲン菜・人参・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	254 0.5
17	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯　鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	りんごヨーグルト　麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	人参・大根・白菜・玉葱・りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	220 0.3
18	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	しらす入り軟飯　麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐・しらす	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・うどん・麩・米 おこさませんべい	たまねぎ・白菜・ひじき・キャベツ・人参 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	238 0.5
19	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶　がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・小松菜・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	197 0.6
20	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物(スティック) 豆腐のみそ汁	かぼちゃクッキー　麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・片栗粉 かぼちゃクッキー・おこさませんべい	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・ほうれん草	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	208 0.3
21	土	ハイハイセン	軟飯 シラスとじゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・じゃが芋 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・ほうれん草・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	178 0.4
24	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとさつま芋の煮物(スティック) キャベツのみそ汁	かぼちゃのマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	たら かつお節・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・さつま芋 片栗粉・がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・南瓜	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	198 0.6
25	水	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の煮物 キャベツのみそ汁　バナナ	みかんヨーグルト　麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ小魚家族	チンゲン菜・人参・キャベツ・たまねぎ バナナ・みかん缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	253 0.3
26	木	ハイハイセン野菜 麦茶	スティックパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶　おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・食パン 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	221 0.7
27	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとほうれん草の煮物 豆腐のみそ汁(わかめ)	たべっ子BABY　麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・豆腐・味噌	ﾊｲﾊｲﾝせんべい・米・片栗粉 たべっ子BABY・がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・たまねぎ・わかめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	172 0.5
28	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米 小魚せんべい・おこさませんべい	ﾁﾝｹﾞﾝ菜・人参・キャベツ・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	179 0.3
30	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁　納豆	さつま芋のマッシュ　麦茶 がんばれ野菜家族	たら かつお節・豆腐・納豆	ﾊｲﾊｲﾝせんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	249 0.5

☆ 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
218 kcal	9.6 g	2.2 g	88 mg	1.6 mg	145 μg	0.12 mg	0.09 mg	21 mg