11月 給食献立表

令和8年　　未満児

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	
2	月	星たべよ 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	星たべよ・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)	418 1.8
4	水	雪の宿 牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ コーンスープ　バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	雪の宿・スパゲティ・砂糖・マヨネーズ 米・天かす	人参・しめじ・ﾄﾏﾄ 南瓜・きゅうり・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	551 1.6
5	木	ぱりんこ 牛乳	ごはん　鶏の松風焼き シルバーサラダ　根菜汁 オレンジ	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・ハム・油揚げ	三幸ぱりんこ・米・砂糖・油・ごま はるさめ・マヨネーズ・さといも じゃがいも・マシュマロ・クラッカー	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)	459 1.5
6	金	ハッピーターン 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	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・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)	452 1.6
7	土	ぽたぽた焼	煮込みうどん フルーツ缶	ドーナツ	豚肉	ぽたぽた焼・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)	441 1.5
9	月	星たべよ 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 麦茶	牛乳・さば・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌・卵	星たべよ・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)	511 1.7
10	火	雪の宿 牛乳	ごはん　メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ　りんご	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・ハム	雪の宿・米・油・マカロニ・マヨネーズ ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素	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)	510 1.5
11	水	ぽたぽた焼 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	ぽたぽた焼・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)	445 1.2
12	木	ソフトサラダ 牛乳	ごはん チキン南蛮(タルタルソース) 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	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・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)	513 1.7
13	金	ハッピーターン 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	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・米・ごま油・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)	482 1.4
14	土	ソフトサラダ	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・米・油・砂糖 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)	455 1.2
16	月	ぱかうけ 牛乳	ごはん タラとじゃが芋のチーズ焼き 納豆サラダ　味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・たら チーズ・納豆・油揚げ・味噌	ぱかうけ・米・じゃがいも・マヨネーズ 麩・バター・砂糖	もやし・ほうれん草 人参・たまねぎ・白ねぎ・黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	436 1.7
17	火	ぽたぽた焼 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 麦茶	牛乳・豚肉・ツナ	ぽたぽた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま ごま油・食パン・マヨネーズ	玉葱・ひじき・もやし・きゅうり・人参・大根 白ねぎ・わかめ・りんご ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	497 1.9
18	水	星たべよ 牛乳	かきたまうどん ささみチーズフライ マセドアンサラダ　バナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏ささみ・ハム・鮭フレーク チーズ	星たべよ・うどん・片栗粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま	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)	521 1.6
19	木	ぱりんこ 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	三幸ぱりんこ・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)	470 1.6
20	金	ソフトサラダ 牛乳	ごはん　マーボー茄子 もやしと小松菜のナムル 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・ハム・豆腐	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・米・油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま・じゃがいも	なす・たまねぎ・しいたけ・白ねぎ もやし・小松菜・人参・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)	518 1.5
21	土	雪の宿	チキンライス コンソメスープ	ヨーグルトケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	雪の宿・米・ラード・砂糖・油 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)	457 1.7
24	火	ぱりんこ 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜の味噌汁　パイン缶	ヨーグルト(いちご) 麦茶	牛乳・ベーコン・油揚げ・味噌 ヨーグルト	三幸ぱりんこ・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)	430 1.7
25	水	ぽたぽた焼 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	ぽたぽた焼・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)	497 2
26	木	ハッピーターン 牛乳	サンドイッチ(ツナ・ジャム) 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 カルピス	ツナ・鶏肉・牛乳 ﾎｲｯﾌﾟ	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・食パン・いちごジャム じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・油 ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素・ﾛｰﾙｹｰｷ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	476 1.6
27	金	星たべよ 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・白身フライ・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌	星たべよ・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)	424 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	豚肉	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・焼きそば・油 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)	453 1.6
30	月	星たべよ 牛乳	ごはん　魚の竜田揚げ 納豆サラダ　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	星たべよ・米・砂糖・片栗粉・油 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)	494 1.6

☆ 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
474 kcal	17.1 g	17.3 g	171 mg	1.6 mg	163 μg	0.27 mg	0.32 mg	26 mg

11月 給食献立表

令和8年　　未満児(刻み・もも)

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	星たべよ 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	星たべよ・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)	418 1.8
4	水	雪の宿 牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ コーンスープ　バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	雪の宿・スパゲティ・砂糖・マヨネーズ 米・天かす	人参・しめじ・ﾄﾏﾄ 南瓜・きゅうり・玉葱・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	551 1.6
5	木	ぱりんこ 牛乳	ごはん　鶏の松風焼き シルバーサラダ　根菜汁 みかん缶	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・ハム・油揚げ	三幸ぱりんこ・米・砂糖・油・ごま はるさめ・マヨネーズ・さといも じゃがいも・マシュマロ・クラッカー	たまねぎ・人参・キャベツ きゅうり・大根・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	453 1.5
6	金	ハッピーターン 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	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・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)	452 1.6
7	土	ぽたぽた焼	煮込みうどん フルーツ缶	ドーナツ	豚肉	ぽたぽた焼・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)	441 1.5
9	月	星たべよ 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 麦茶	牛乳・さば・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌・卵	星たべよ・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)	511 1.7
10	火	雪の宿 牛乳	ごはん　メンチカツ マカロニサラダ コンソメスープ　りんご	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・ハム	雪の宿・米・油・マカロニ・マヨネーズ ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素	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)	510 1.5
11	水	ぽたぽた焼 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	ぽたぽた焼・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)	451 1.4
12	木	ぱかうけ 牛乳	ごはん チキン南蛮(タルタルソース) ひじき炒め煮 ほうれん草の味噌汁 みかん缶	手作りちんすこう 麦茶	牛乳・鶏肉・刻み揚げ・豆腐・味噌	ぱかうけ・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・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	500 1.7
13	金	ハッピーターン 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	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・米・ごま油・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)	482 1.4
14	土	ソフトサラダ	チャーハン 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・米・油・砂糖 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)	455 1.2
16	月	ぱかうけ 牛乳	ごはん タラとじゃが芋のチーズ焼き 納豆サラダ　味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・たら チーズ・納豆・油揚げ・味噌	ぱかうけ・米・じゃがいも・マヨネーズ 麩・バター・砂糖	もやし・ほうれん草 人参・たまねぎ・白ねぎ・黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	436 1.7
17	火	ぽたぽた焼 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 麦茶	牛乳・豚肉・ツナ	ぽたぽた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま ごま油・食パン・マヨネーズ	玉葱・ひじき・もやし・きゅうり・人参・大根 白ねぎ・わかめ・りんご ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	497 1.9
18	水	星たべよ 牛乳	かきたまうどん ささみチーズフライ マセドアンサラダ　バナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏ささみ・ハム・鮭フレーク チーズ	星たべよ・うどん・片栗粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま	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)	521 1.6
19	木	ぱりんこ 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　みかん缶	さつま芋蒸しパン 麦茶	牛乳・鶏肉・鶏ささみ	三幸ぱりんこ・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・たまねぎ・しいたけ みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	464 1.6
20	金	ソフトサラダ 牛乳	ごはん　マーボー茄子 もやしと小松菜のナムル 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・ハム・豆腐	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・米・油・砂糖 片栗粉・ごま油・ごま・じゃがいも	もやし・小松菜・人参・ほうれん草 なす・たまねぎ・しいたけ・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)	518 1.5
21	土	雪の宿	チキンライス コンソメスープ	ヨーグルトケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	雪の宿・米・ラード・砂糖・油 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)	457 1.7
24	火	ぱりんこ 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ ジャーマンポテト 小松菜の味噌汁　パイン缶	ヨーグルト(いちご) 麦茶	牛乳・ベーコン・油揚げ・味噌 ヨーグルト	三幸ぱりんこ・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)	430 1.7
25	水	ぽたぽた焼 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・ツナ・豆腐	ぽたぽた焼・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)	516 2
26	木	ハッピーターン 牛乳	サンドイッチ(ツナ・ジャム) 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 カルピス	ツナ・鶏肉・牛乳 ﾎｲｯﾌﾟ	ﾊﾟｯﾋﾟｰﾀｰﾝ・食パン・いちごジャム じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・油 ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素・ﾛｰﾙｹｰｷ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	476 1.6
27	金	星たべよ 牛乳	ごはん　白身フライ 豆腐の五目煮　味噌汁 みかん缶	ムース 麦茶	牛乳・白身フライ・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌	星たべよ・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・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 食塩相当量(g)	418 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	豚肉	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・焼きそば・油 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)	453 1.6
30	月	星たべよ 牛乳	ごはん　魚の竜田揚げ 納豆サラダ　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	星たべよ・米・砂糖・片栗粉・油 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)	494 1.6

☆ 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
474 kcal	17.1 g	17.4 g	169 mg	1.6 mg	163 μg	0.26 mg	0.32 mg	22 mg

11月 給食献立表

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	
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	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 コーンスープ　バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	スパゲティ・砂糖・マヨネーズ・米 天かす	人参・しめじ・ﾄﾏﾄ 南瓜・きゅうり・玉葱・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　根菜汁 オレンジ	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・ハム・油揚げ	米・砂糖・油・ごま・はるさめ マヨネーズ・さといも・じゃがいも マシュマロ・クラッカー	冷)刻みたまねぎ　500g・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	ぽたぽた焼	煮込みうどん フルーツ缶	ドーナツ	豚肉	ぽたぽた焼・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 麦茶	牛乳・さば・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌・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 マカロニサラダ コンソメスープ　りんご	カラフルゼリー 麦茶	牛乳・ハム	米・油・マカロニ・マヨネーズ ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素	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) 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・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 中華スープ	カスタードケーキ	卵・焼き豚	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・米・油・砂糖 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　味噌汁 黄桃缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・たら チーズ・納豆・油揚げ・味噌	米・じゃがいも・マヨネーズ・麩・バター 砂糖	もやし・ほうれん草 人参・たまねぎ・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 麦茶	牛乳・豚肉・ツナ	米・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油 食パン・マヨネーズ	玉葱・ひじき・もやし・きゅうり・人参・大根 白ねぎ・わかめ・りんご 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 ささみチーズフライ マセドアンサラダ　バナナ	鮭おにぎり 麦茶	牛乳・卵・鶏ささみ・ハム・鮭フレーク チーズ	うどん・片栗粉・油・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま	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 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・ハム・豆腐	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま じゃがいも	玉葱・なす・しいたけ・白ねぎ もやし・小松菜・人参・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 コンソメスープ	ヨーグルトケーキ	鶏肉・エダムチーズ・卵	雪の宿・米・ラード・砂糖・油 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 小松菜の味噌汁　パイン缶	ヨーグルト(いちご) 麦茶	牛乳・ベーコン・油揚げ・味噌 ヨーグルト	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) 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 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 マヨネーズ・砂糖・油・ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素 ﾛｰﾙｹｰｷ	キャベツ・きゅうり・玉葱 ｽｲｰﾄｺｰﾝ	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・白身フライ・豚肉・豆腐 刻み揚げ・味噌	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 2.1
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	豚肉	ｿﾌﾄｻﾗﾀﾞせんべい・焼きそば・油 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　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・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

☆ 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

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

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		