

令和8年 11月 献立表

浅川保育園

日		献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
2月	17火		ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 2日 さつまいものスナック 17日 焼きいも	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ さやいんげん たけのこ 干しいたけ もやし ねぎ	1杯*:-435kcal たんばく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-483kcal たんばく質:16.2g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g	マドレーヌ
4水	19木		ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉 スkimミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース みかん(缶) パイン(缶) バナナ	1杯*:-515kcal たんばく質:18.9g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.7g	1杯*:-585kcal たんばく質:20.5g 脂質:18g 食塩相当量:2.3g	サブレ
5木	16月		ごはん れんこん入りハンバーグ にんじんの甘煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クラッカー	鶏ひき肉 みそ 豆乳 牛乳	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ	1杯*:-484kcal たんばく質:20.3g 脂質:19.2g 食塩相当量:1.2g	1杯*:-547kcal たんばく質:22.2g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.7g	せんべい
6金	20金		ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ りんご	1杯*:-444kcal たんばく質:18.8g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g	1杯*:-497kcal たんばく質:20.6g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.9g	クッキー
7土			運動生活発表会							
9月	26木		ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 煮干し ひじき 油揚げ 鉄強化牛乳 きな粉	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	1杯*:-446kcal たんばく質:18.2g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	1杯*:-501kcal たんばく質:19.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g	かりんとう
10火			ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ キャベツ スイートコーン	1杯*:-463kcal たんばく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	1杯*:-521kcal たんばく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g	丸ボーロ
11水	25水		パン サーモンシチュー ほうれんそうとキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スkimミルク 牛乳	ロールパン マカロニ しょうゆ サラダ油 小麦粉 バター スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	1杯*:-473kcal たんばく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	1杯*:-529kcal たんばく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g	ドーナツ
12木	24火		ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	鶏肉 だし昆布 煮干し 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 酢 しょうゆ 鉄強化ウエハース かりんとう	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	1杯*:-510kcal たんばく質:21.5g 脂質:22.9g 食塩相当量:1.3g	1杯*:-578kcal たんばく質:23.5g 脂質:24.9g 食塩相当量:1.4g	クラッカー
13金	30月		ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 *りんごと干しぶどうの 米粉蒸しパン	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 米粉 ベーキングパウダー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干しぶどう りんご	1杯*:-492kcal たんばく質:20g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.5g	1杯*:-556kcal たんばく質:21.6g 脂質:18.5g 食塩相当量:2g	おかき
14土	28土		かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう バナナ	1杯*:-421kcal たんばく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	1杯*:-588kcal たんばく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g	ビスケット
18水			ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	1杯*:-460kcal たんばく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	1杯*:-514kcal たんばく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g	ウエハース
21土			イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	1杯*:-405kcal たんばく質:15.2g 脂質:17g 食塩相当量:2g	1杯*:-551kcal たんばく質:19.1g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.7g	あられ
27金	誕生会		パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 上新粉 マカロニ スープの素 クラッカー	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん	1杯*:-445kcal たんばく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	1杯*:-484kcal たんばく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g	カステラ

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	1杯* - Kcal	たんばく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
	未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	462(493)	19.1	17.2	308	1.7	396	0.27	0.45	22	1.6
	以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	537(570)	21.0	17.9	275	2.3	453	0.3	0.42	27	1.9

秋も深まり、朝晩は肌寒くなってきました。旬の食材を味わいながら元気に過ごしましょう。

