2026年　11月　献　立　表　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ 延長番	幼児栄養価
2 16 30 月	大豆わかめごはん タンドリーチキン かぼちゃとベーコンのオーブン焼き 味噌汁(にんじんキャベツにら)	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油 オリーブ油	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン チーズ 大豆 卵 みそ	みかん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にら 小松菜 にんにく	コーンチーズ蒸しパン 黒糖ケーキ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 火	ごはん かれいの煮つけ 筑前煮 味噌汁（舞茸ねぎ小松菜）	米 小麦粉 三温糖 里芋 揚げ油 グラニュー糖 油	牛乳 かれい 豆腐 鶏肉 みそ	りんご 人参 大根 小松菜 舞茸 ねぎ ごぼう いんげん 椎茸 生姜	豆腐ドーナツ 五平餅	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.3 g
4 18 水	ごはん 飛竜頭　完了：豆腐のひじき煮 スパゲッティ卵サラダ 味噌汁(かぶブロッコリー油揚げ)	米 小麦粉 片栗粉 スパゲティ 揚げ油 マヨネーズ ごま油 三温糖	牛乳 豆腐 鶏むねひき肉 卵 豚ひき肉 油揚げ ひじき みそ こんぶ	かき 玉ねぎ きゅうり キャベツ かぶ ブロッコリー にら ねぎ 人参	チヂミ 豆腐パン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g
5 19 木	ごはん 鮭の塩焼き 麻婆トマトなす 豆乳スープ	米 三温糖 油 ごま油 片栗粉	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 鶏むねひき肉 豚ひき肉 卵 みそ 青のり	みかん なす トマト チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ トマト缶 椎茸 にんにく 生姜	オムライスおにぎり 焼きおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g
6 20 金	ごはん 豚玉炒め／01歳ひき肉 小松菜とひじきのマヨ和え 味噌汁（かぼちゃほうれんそう）	⑥米 コッペパン マヨネーズ 三温糖 パン粉 ごま油⑳米 食パン マヨネーズ 三温糖 ごま油	⑥牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 ひじき 卵 みそ チーズ（スライス） こんぶ ⑳牛乳 豚もも肉 ひじき 卵 しらす干し みそ こんぶ 青のり 豚ひき肉	⑥りんご かぼちゃ 小松菜 キャベツ 人参 ほうれん草 にら 玉ねぎ⑳りんご かぼちゃ 小松菜 人参 ほうれん草 にら	⑥しらすマヨトースト ⑳♥チーズハンバーガー ポパイケーキ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g
7 21 土	五目あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮	うどん 小麦粉 バター 三温糖 粉糖 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉	みかん かぼちゃ 人参 大根 ねぎ チンゲン菜 いんげん	抹茶スノーボールクッキー クラッカー	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.8 g
9 24 月	ポークカレーライス 蒸し鶏の中華サラダ すまし汁（えのき大根水菜）	米 じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 コーンスターチ 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 卵 鶏むね肉 こんぶ	みかん 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ 大根 みずな えのきたけ レモン にんにく	レモンケーキ のり塩焼きおにぎり	エネルギー 667 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 火	夕焼けごはん 鶏肉の煮物 五目和え 味噌汁（長いもわかめしめじ）	米 長芋 三温糖 はちみつ 油 ごま油	牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 油揚げ ベーコン みそ わかめ こんぶ のり 青のり	りんご 人参 もやし ほうれん草 しめじ	肉みそおにぎり 苺ケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 水	ごはん スペイン風オムレツ キャベツと大豆のﾄﾏﾄ煮 春雨スープ	米 小麦粉 じゃが芋 三温糖 コーンスターチ マヨネーズ はるさめ オリーブ油	牛乳 卵 ツナ 豚ひき肉 ベーコン 大豆	かき 人参 玉ねぎ キャベツ 白菜 トマト缶 コーン チンゲン菜 椎茸 にんにく	手作りツナパン カレー醤油焼きおにぎり	エネルギー 619 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2 g
12 26 木	ごはん 鯖のにんにく醤油焼き さつま芋と人参の金平 味噌汁（大根ねぎなめこ）	米 うどん さつま芋 三温糖 ごま油	牛乳 さば 鶏むねひき肉 油揚げ みそ こんぶ	みかん 人参 大根 ねぎ 玉ねぎ ピーマン えのきたけ なめこ 椎茸 にんにく	きつねうどん 蜂蜜ケーキ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g
13 27 金	⑬赤飯0・1歳ごはん㉗ごはん ⑬ハンバーグ㉗餃子バーグ ブロッコリーとツナの炒め物 味噌汁(さつま芋麸)	⑬米 ロールパン さつま芋 油 パン粉 麸 グラニュー糖 三温糖㉗米 ロールパン さつま芋 ぎょうざの皮 油 麸 グラニュー糖 片栗粉 ごま油 三温糖	⑬牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ ささげ こんぶ ㉗牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ こんぶ	⑬りんご 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 しめじ 椎茸㉗りんご ブロッコリー 玉ねぎ もやし しめじ にら キャベツ 椎茸 生姜	ココア揚げパン 和風ツナ焼きおにぎり	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g
14 28 土	焼きうどん 豚汁	うどん じゃが芋 片栗粉 バター マヨネーズ 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 みそ かつお節 こんぶ 青のり	みかん 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ ピーマン	お好み焼きポテト クラッカー	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g

・おひさま組からお昼に旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・▨マークはおたのしみおやつです。
・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。（おやつが汁系の時は付きません）
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。