2026年11月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。　尾山台保育園

曜	日	昼　　食	材　料　名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	9	魚の紅葉焼き	魚・玉葱・人参・かつおだし・マヨネーズ(卵無し)・味噌		温麺	おかかおにぎり	エネルギー　529 kcal
		北陸風いとこ煮(新潟県)	小豆・油揚げ・こんにゃく・里芋・大根・人参・かつおだし・醤油・酒・みりん・砂糖・油		冷麦・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・青菜	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質　26.7 g
		ごはん	胚芽米		醤油・塩・かつおだし		脂質　12.6 g
		キャベツと玉葱の味噌汁	キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
火	10	切干玉子焼き	鶏卵・鶏肉・ひじき・切干大根・人参・油・醤油・塩・かつおだし		友禅ごはん(岐阜県)	ツナおにぎり	エネルギー　534 kcal
		ごぼうと隠元の味噌和え	ごぼう・いんげん・キャベツ・人参・味噌・砂糖・酒・かつおだし		胚芽米・鶏肉・人参・乾椎茸・三つ葉	胚芽米・ツナ缶・醤油	たんぱく質　20 g
	24	ごはん	胚芽米		刻み海苔・生姜・醤油・砂糖・酒		脂質　13.4 g
		えのきの味噌汁	えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
水	11	甘辛肉団子	豚肉・豆腐・えのき・人参・玉葱・片栗粉・酒・醤油・みりん・砂糖・かつおだし		フルーツクリームサンド(黄桃)	ゆかりおにぎり	エネルギー　622 kcal
		小松菜の納豆和え	小松菜・人参・納豆・かつおだし・醤油		食パン・生クリーム・砂糖・黄桃缶	胚芽米・ゆかり	たんぱく質　25.5 g
	25	ごはん	胚芽米				脂質　22.3 g
		白菜とわかめの味噌汁	白菜・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
木	12	豆腐ナゲット	豆腐・鶏肉・人参・玉葱・上新粉・醤油・塩・油		釜飯風ごはん	鮭おにぎり	エネルギー　654 kcal
		人参サラダ	人参・キャベツ・もやし・しらす・油・酢・砂糖・塩・かつおだし	酢抜き	胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・小松菜	胚芽米・鮭・醤油	たんぱく質　25.6 g
	26	ごはん	胚芽米		醤油・酒・塩		脂質　25.8 g
		麸とふのりのすまし汁	麸・ふのり・あおさ・万能ねぎ・醤油・塩・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
金	13	魚の松前煮	魚・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・かつおだし・刻み昆布・人参		さつまいもヨーグルトケーキ	わかめおにぎり	エネルギー　492 kcal
		キャベツときゅうりの浅漬け	キャベツ・きゅうり・人参・醤油・塩・かつおだし		薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質　23.3 g
	27	ごはん	胚芽米		砂糖・ヨーグルト・鶏卵・さつまいも		脂質　12.5 g
		かぼちゃの味噌汁	かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
土	14	和風ペペロンチーノ	スパゲッティ・ツナ缶・キャベツ・玉葱・にんにく・塩・オリーブ油		ジャムパン	米粉パン　ジャム付き	
		じゃがいものごま味噌煮	じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま		食パン・ジャム	米粉パン・ジャム	
	28	野菜スープ/くだもの	キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
月	2	生揚げのそぼろあんかけ	厚揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし	焼き豆腐	きのこおこわ	おかかおにぎり	エネルギー　552 kcal
	16	白菜のお浸し	白菜・もやし・醤油・かつおだし・かつお節		胚芽米・もち米・油揚げ・人参・まいたけ	胚芽米・かつお節・醤油	たんぱく質　21.3 g
	30	ごはん	胚芽米		しめじ・小松菜・醤油・酒・みりん・塩		脂質　15.6 g
		かぶの味噌汁	かぶ・青菜・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
火		きのこオムレツ	鶏卵・鶏肉・生椎茸・まいたけ・えのき・人参・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油		ふくれ菓子(鹿児島県)	ツナおにぎり	エネルギー　502 kcal
		蓮根の金平	蓮根・人参・小松菜・油・砂糖・醤油・白ごま		小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・酢・はちみつ	胚芽米・ツナ缶・醤油	たんぱく質　16.8 g
	17	ごはん	胚芽米		豆乳・レーズン		脂質　12.4 g
		油揚げともやしの味噌汁	油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
水	4	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)	鮭・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ(卵無し)・バター		ごまポテト	ゆかりおにぎり	エネルギー　406 kcal
		ほうれん草の海苔和え	ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし		じゃがいも・青のり・白ごま・バター・塩	胚芽米・ゆかり	たんぱく質　22.4 g
	18	ごはん	胚芽米				脂質　11.1 g
		水菜のスープ	水菜・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
木	5	鶏の唐揚げ	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉/2歳,幼児のみ：小麦粉・油/かつおだし(0・1歳のみ)	肉団子	ふりかけごはん	鮭おにぎり	エネルギー　612 kcal
		かぶのあちゃら漬け	かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0・1歳のみ)	酢抜き	胚芽米・A-1かつおふりかけ	胚芽米・鮭・醤油	たんぱく質　21.3 g
	19	ごはん	胚芽米				脂質　19.5 g
		青梗菜の味噌汁	青梗菜・玉葱・もやし・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
金	6	豆腐のつくね焼き	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・味噌・みりん・砂糖・酒		ツナマヨパン(卵無し)	わかめおにぎり	エネルギー　601 kcal
		ひじきの煮物	ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん・かつおだし		強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩	胚芽米・炊き込みわかめ	たんぱく質　27.5 g
	20	ごはん	胚芽米		ツナ缶・マヨネーズ(卵無し)		脂質　22.8 g
		大根と玉葱の味噌汁	大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)	麦茶	
土	7	野菜あんかけ丼	胚芽米・油・生姜・にんにく・豚肉・人参・乾椎茸・玉葱・キャベツ・もやし・醤油・酒・塩・砂糖・かつおだし・片栗粉		ジャムパン	＜今月の伝統行事＞	
		キャベツ磯辺和え	キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし		食パン・ジャム	19日　新嘗祭	
	21	わかめとコーンの味噌汁/くだもの	コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・かつおだし/くだもの		くだもの・牛乳(0.1歳児　汁物・おにぎり付き)		

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。〇幼児の月平均　ｴﾈﾙｷﾞｰ550kcal　たんぱく質23.1g　　脂質16.8g　　ｶﾙｼｳﾑ242mg