令和8年度 11月 献立表

新町保育園

日	曜	献立名	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー表示（4歳児）	6:15おやつ
2	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ 南瓜の味噌汁 バナナ	牛乳 ＊もみじおにぎり	米　砂糖　油 白ごま	牛乳　鮭 ひじき　油揚げ ちくわ 青のり	れんこん　にんじん 南瓜　玉ねぎ　小松菜 バナナ　にんじん しょうが	エネルギー　548　Kcal タンパク質　20.8　g 脂質　11.5　g 塩分　1.6　g	麦茶 せんべい
4	水	マーボー豆腐丼 ゴロゴロサラダ えのきと青梗菜のスープ 柿	牛乳 ＊ベイクドかぼちゃ	米　砂糖　油 薄力粉	牛乳　豚ひき肉 豆腐 ツナ　なると 生クリーム　たまご	にんじん　たまねぎ　にら ごぼう　キャベツ　ブロッコリー チンゲン菜　えのきたけ 柿 かぼちゃ	エネルギー　573　Kcal タンパク質　19.8　g 脂質　24.2　g 塩分　1.2　g	麦茶 クッキー
5	木	カレーうどん レンコン&ごぼうチップス もやしの胡麻和え バナナ	牛乳 ＊和風ツナおにぎり	米　砂糖　油 うどん	牛乳　豚もも肉 ツナ	白菜　長ねぎ　もやし　にんじん れんこん　ごぼう　バナナ 玉ねぎ	エネルギー　567　Kcal タンパク質　19.1　g 脂質　16.2　g 塩分　2.5　g	麦茶 せんべい
6	金	ごはん がんもどき ひじきとチーズのサラダ 大根のみそ汁 みかん	牛乳 ＊りんごのケーキ	米　砂糖　油 バター ミックス粉	牛乳　豆腐 豚ひき肉　たまご ひじき　わかめ ロースハム チーズ　油揚げ	にんじん　長いも　キャベツ みかん　りんご	エネルギー　575　Kcal タンパク質　19.4　g 脂質　22.3　g 塩分　1.9　g	麦茶 クッキー
7	土	煮込みうどん ブロッコリーのツナ和え チーズ バナナ	牛乳 ＊鶏そぼろおにぎり	米　砂糖　油 うどん	牛乳　鶏もも肉 油揚げ　ツナ チーズ　鶏ひき肉	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ しめじ ブロッコリー　バナナ　しょうが キャベツ	エネルギー　578　Kcal タンパク質　24.3　g 脂質　19.7　g 塩分　2.2　g	麦茶 せんべい
誕生日会		ふりかけごはん		米　砂糖　油	牛乳　ささみ	にんじん　玉ねぎ　きゅうり	エネルギー　583　Kcal	
9	月	ささみのチーズフライ スパゲティーサラダ オニオンスープ ヨーグルト	麦茶 ケーキ	薄力粉 スパゲティー マヨネーズ	たまご　粉チーズ ロースハム ヨーグルト	コーン パセリ	タンパク質　21.9　g 脂質　18　g 塩分　1.3　g	麦茶 クッキー
10	火	バターサンド ポークチャップ カレー風味の温野菜サラダ 白菜のあったかシチュー りんご	牛乳 ＊鮭おにぎり	米　砂糖　油 食パン　マーガリン じゃが芋　薄力粉 カレー粉　バター	牛乳　豚もも肉 ツナ 鮭	玉ねぎ　にんじん カリフラワー　キャベツ　にんじん コーン	エネルギー　560　Kcal タンパク質　25.7　g 脂質　20.7　g 塩分　2.3　g	麦茶 せんべい
11	水	ごはん アジのかば焼き風 切り干し大根の炒め煮 豚汁 バナナ	牛乳 ＊さつま芋のクリームサンド	米　砂糖　油 食パン さつまいも	牛乳　アジ ベーコン 豆腐　豚もも肉 生クリーム	切り干し大根　にんじん ごぼう　だいこん ピーマン　しょうが 長ねぎ　もやし バナナ	エネルギー　617　Kcal タンパク質　22.5　g 脂質　14.8　g 塩分　1.8　g	麦茶 クッキー
七五三		ごはん		米　砂糖　油	牛乳　はんぺん	れんこん　こんにゃく	エネルギー　583　Kcal	
12	木	鶏の唐揚げ 筑前煮 はんぺんのすまし汁 みかん	牛乳 ドーナッツ	黒ゴマ 里芋	鶏もも肉 鶏もも肉	ごぼう　干しシイタケ にんじん　さやえんどう ほうれん草　しょうが えのきたけ　冬瓜　みかん	タンパク質　21　g 脂質　18.8　g 塩分　2　g	麦茶 せんべい
13	金	きのこカレー（災害用白米） ほうれん草の中華和え バナナ ジョア	麦茶 ＊ピザ	米　砂糖　油 じゃが芋 カレールウ 薄力粉 強力粉	豚もも肉 ジョア ボンレスハム たまご　チーズ ロースハム	にんじん　たまねぎ　しめじ えのきたけ　まいたけ グリーンピース　もやし バナナ　コーン トマトの水煮　ピーマン	エネルギー　596　Kcal タンパク質　21.3　g 脂質　14.2　g 塩分　1.9　g	麦茶 クッキー
14	土	中華丼 マカロニサラダ もやしのスープ バナナ	牛乳 ＊ジャムサンド	米　砂糖　油 マカロニ　マヨネーズ 食パン　ジャム マーガリン	牛乳　豚もも肉 ホタテの水煮 ロースハム なると	玉ねぎ　にんじん　白菜 ほししいたけ にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　長ねぎ　バナナ チンゲン菜	エネルギー　590　Kcal タンパク質　21.2　g 脂質　15.6　g 塩分　1.6　g	麦茶 せんべい
16	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮つけ 南瓜の味噌汁 バナナ	牛乳 ＊ポンデケージョ（ブラジル）	米　砂糖　油 白ごま 薄力粉　白玉粉	牛乳　鮭 ひじき　油揚げ ちくわ 青のり たまご　粉チーズ	れんこん　にんじん 南瓜　玉ねぎ　小松菜 バナナ	エネルギー　618　Kcal タンパク質　26　g 脂質　15.7　g 塩分　1.7　g	麦茶 クッキー
17	火	天然酵母の牛乳パン キャベツ入り肉団子 温野菜サラダ 根菜とベーコンのスープ りんご	牛乳 ＊きのこの炊き込みおにぎり	米　砂糖　油 パン粉 バター 牛乳パン	牛乳　豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏もも　油揚げ	にんじん　キャベツ　カリフラワー コーン　ごぼう　れんこん　ブロッコリー 白菜　たまねぎ　しいたけ あさつき　柿　トマトの水煮 えのき　しめじ　南瓜	エネルギー　593　Kcal タンパク質　23.2　g 脂質　21.1　g 塩分　2.7　g	麦茶 せんべい

♪幼児クラスの月間平均熱量　582kcal　タンパク質　21.9ｇ　脂質　18.1ｇ　塩分　1.9ｇです
♪乳児クラスの月間平均熱量　481kcal　タンパク質　18.5ｇ　脂質 16.2　g　塩分　1.6ｇです
♪おやつの＊印は園内の手作りメニューです
♪都合により献立変更をすることがあります
♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準　エネルギー　570kcal
タンパク質　20g

日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
18	水	マーボー豆腐丼 ゴロゴロサラダ えのきと青梗菜のスープ 柿	牛乳 ＊ベイクドかぼちゃ	米　砂糖　油 薄力粉	牛乳　豚ひき肉 豆腐 ツナ　なると 生クリーム　たまご	にんじん　たまねぎ　にら ごぼう　キャベツ　ブロッコリー チンゲン菜　えのきたけ 柿 かぼちゃ	エネルギー　573　Kcal タンパク質　19.8　g 脂質　24.2　g 塩分　1.2　g	麦茶 せんべい
19	木	カレーうどん レンコン&ごぼうチップス もやしの胡麻和え バナナ	牛乳 ＊和風ツナおにぎり	米　砂糖　油 うどん	牛乳　豚もも肉 ツナ	白菜　長ねぎ　もやし　にんじん れんこん　ごぼう　バナナ 玉ねぎ	エネルギー　567　Kcal タンパク質　19.1　g 脂質　16.2　g 塩分　2.5　g	麦茶 クッキー
20	金	ごはん がんもどき ひじきとチーズのサラダ 大根のみそ汁 みかん	牛乳 ＊りんごのケーキ	米　砂糖　油 バター ミックス粉	牛乳　豆腐 豚ひき肉　たまご ひじき　わかめ ロースハム チーズ　油揚げ	にんじん　長いも　キャベツ みかん　りんご	エネルギー　575　Kcal タンパク質　19.4　g 脂質　22.3　g 塩分　1.9　g	麦茶 クッキー
21	土	煮込みうどん ブロッコリーのツナ和え チーズ バナナ	牛乳 ＊鶏そぼろおにぎり	米　砂糖　油 うどん	牛乳　鶏もも肉 油揚げ　ツナ チーズ　鶏ひき肉	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ しめじ ブロッコリー　バナナ　しょうが キャベツ	エネルギー　578　Kcal タンパク質　24.3　g 脂質　19.7　g 塩分　2.2　g	麦茶 クッキー
24	火	バターサンド ポークチャップ カレー風味の温野菜サラダ 白菜のあったかシチュー りんご	牛乳 ＊鮭おにぎり	米　砂糖　油 食パン　マーガリン 白ごま じゃが芋　薄力粉 カレー粉　バター	牛乳　豚もも肉 鮭	コーン　にんじん 白菜　玉ねぎ　しめじ りんご	エネルギー　560　Kcal タンパク質　25.7　g 脂質　20.7　g 塩分　2.3　g	麦茶 クッキー
25	水	ごはん アジのかば焼き風 切り干し大根の炒め煮 豚汁 バナナ	牛乳 ＊さつま芋のクリームサンド	米　砂糖　油 食パン さつまいも じゃが芋	牛乳　アジ ベーコン 豆腐　豚もも肉 生クリーム	切り干し大根　にんじん ごぼう　だいこん ピーマン 長ねぎ　もやし バナナ	エネルギー　6147　Kcal タンパク質　22.5　g 脂質　14.8　g 塩分　1.8　g	麦茶 クッキー
26	木	広東麺 カボチャとベーコンのチーズ焼き ボイルブロッコリー 柿	牛乳 ＊もみじおにぎり	米　砂糖　油 中華麺 マヨネーズ	牛乳　なると 豚もも肉 鶏ひき肉　あおのり ベーコン　チーズ	もやし　にら　にんじん　玉ねぎ 白菜　しいたけ 柿　しょうが カボチャ　玉ねぎ	エネルギー　538　Kcal タンパク質　20.8　g 脂質　17.7　g 塩分　2.2　g	麦茶 クッキー
27	金	きのこカレー ほうれん草の中華和え みかん ジョア	麦茶 ＊ピザ	米　砂糖　油 じゃが芋 カレールウ 薄力粉 強力粉	豚もも肉 ジョア ボンレスハム たまご　チーズ ロースハム	にんじん　たまねぎ　しめじ えのきたけ　まいたけ グリーンピース　もやし みかん　コーン トマトの水煮　ピーマン	エネルギー　596　Kcal タンパク質　21.3　g 脂質　14.2　g 塩分　1.9　g	麦茶 せんべい
28	土	中華丼 マカロニサラダ もやしのスープ バナナ	牛乳 ＊ジャムサンド	米　砂糖　油 マカロニ　マヨネーズ 食パン　ジャム マーガリン	牛乳　豚もも肉 ホタテの水煮 ロースハム なると	玉ねぎ　にんじん　白菜 ほししいたけ にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　長ねぎ　バナナ チンゲン菜	エネルギー　590　Kcal タンパク質　21.2　g 脂質　15.6　g 塩分　1.6　g	麦茶 せんべい
30	月	スタミナ丼 レンコンサラダ 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳 ＊ミートソースドッグ	米　砂糖　油 白ごま ロールパン マヨネーズ	牛乳　豚もも肉 油揚げ 青のり 豚ひき肉	れんこん　にんにく　にんじん　にら ピーマン　白菜　きゅうり 玉ねぎ　トマトの水煮 ブロッコリー バナナ	エネルギー　620　Kcal タンパク質　25.1　g 脂質　19.5　g 塩分　2.2　g	麦茶 せんべい

おねがい

保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低２回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

今月の食育

幼児：野菜の皮むき　きのこほぐし