2026年度11月 献立予定表

ニチイキッズかなめ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 16 30 （月）	カミカミドライカレー ささみとはるさめのスープ 切干大根の中華サラダ りんご	牛乳／クラッカー／米、油、おろしにんにく、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、干しぶどう、コーン（冷凍）、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉／水、鶏ささ身、片栗粉、はくさい、はるさめ、鶏がらスープの素、食塩／切干大根、こまつな、ごま、ごま油、しょうゆ／りんご／牛乳／米、こんぶ（だし用）、油、たまねぎ、鶏ひき肉、にんじん、ケチャップ、砂糖、食塩、グリンピース（冷凍）	牛乳 クラッカー 牛乳 チキンライス	538 kcal 19.9 g 14.5 g
3 17 （火）	ご飯 けんちん汁 高野豆腐の唐揚げ ほうれん草の酢みそ和え バナナ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、さといも、たまねぎ、にんじん、ごぼう、食塩、しょうゆ／凍り豆腐、片栗粉、油、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん／ほうれんそう、きゅうり、コーン（冷凍）、鶏ささ身、砂糖、酢、みそ／バナナ／牛乳／さつまいも、かんてん（粉）、水、砂糖	牛乳 ウエハース 牛乳 いもようかん	474 kcal 16.0 g 13.1 g
4 18 （水）	ご飯 ほうれんそうのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き じゃがいもの磯和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、もやし、油揚げ、食塩、しょうゆ／さけ、食塩、油、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン（冷凍）、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん／じゃがいも、あおのり、食塩／オレンジ／牛乳／ごま油、豚肉(肩ロース)、こまつな、たまねぎ、にんじん、ビーフン、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉	牛乳 おせんべい 牛乳 カレービーフン	446 kcal 22.3 g 12.6 g
5 19 （木）	ご飯 こまつなのおみそ汁 さけのしょうが焼き 切干大根のカレーソテー ゴールドキウイ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、エリンギ、みそ／さけ、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん／油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、もやし、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩／ゴールドキウイ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、油、みそ、砂糖	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ蒸しパン	472 kcal 22.6 g 12.4 g
6 20 （金）	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 高野豆腐の味噌炒め さといもの素揚げ バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、鶏ささ身、片栗粉、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、食塩、しょうゆ／油、おろししょうが、おろしにんにく、たまねぎ、キャベツ、凍り豆腐、コーン（冷凍）、砂糖、みそ、みりん／油、片栗粉、さといも、食塩／バナナ／牛乳／油、じゃがいも、食塩、片栗粉、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 いももち	454 kcal 15.7 g 13.1 g
7 21 （土）	チキンカレー 豆腐のお味噌汁 切干大根のソテー オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／かつお・昆布だし汁、わかめ、木綿豆腐、みそ／米、油、おろしにんにく、おろししょうが、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ピーマン、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水／油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、もやし、砂糖、しょうゆ、食塩／オレンジ／さといも、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水　※21日は給食試食会です。	牛乳 ウエハース 牛乳 さといものみたらし団子	467 kcal 19.9 g 14.0 g
9 23 （月）	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さばの中華漬け焼き かぼちゃのごまマヨ和え りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、ねぎ、油揚げ、みそ／さば、たまねぎ、おろししょうが、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん／かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、すりごま、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／りんご／牛乳／米、ごま油、ほうれんそう、しらす干し、ごま、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 青菜おにぎり	514 kcal 21.6 g 16.7 g
10 24 （火）	ゆかりコーンご飯 まいたけのおみそ汁 さばの塩焼き さつまいもの甘がらめ バナナ	牛乳／ビスケット／米、カルシウムふりかけ　ゆかり、コーン（冷凍）／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、まいたけ、みそ／さば、食塩／さつまいも、ごぼう、にんじん、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん／バナナ／牛乳／米、鶏肉、ごぼう、人参、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、油	牛乳 ビスケット 牛乳 鶏めし	657 kcal 25.0 g 21.6 g
11 25 （水）	ハヤシライス じゃがいものスープ わかめサラダ オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米、油、たまねぎ、豚肉(もも)、しめじ、米粉、水、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、中濃ソース、ブロッコリー／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、食塩／キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、すりごま、油、砂糖、しょうゆ、酢、みりん／オレンジ／牛乳／りんご濃縮果汁、かんてん（粉）、りんご、砂糖／お子様せんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 りんご寒天・おせんべい	462 kcal 17.6 g 13.0 g
12 26 （木）	ご飯 もやしのおみそ汁 肉豆腐 こまつなのお浸し りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、れんこん、にんじん、もやし、みそ／豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん／こまつな、コーン（冷凍）、かつおだし汁、しょうゆ／りんご／牛乳／ごま油、れんこん、しらす干し、米粉、片栗粉、鶏がらスープの素、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 れんこんのお焼き	463 kcal 16.9 g 12.9 g
13 27 （金）	塩あんかけ野菜丼 豆腐のおみそ汁 さつまいもの甘辛煮 ゴールドキウイ	牛乳／ビスケット／米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、鶏もも肉、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／さつまいも、水、砂糖、しょうゆ／ゴールドキウイ／牛乳／米、みそ、砂糖、みりん、すりごま	牛乳 ビスケット 牛乳 五平餅	484 kcal 17.8 g 11.4 g
14 28 （土）	ご飯 だいこんのおみそ汁 ゼリーフライ ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、だいこん、しめじ、カットわかめ、みそ／油、じゃがいも、おから、ねぎ、米粉、水、中濃ソース／ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、しらす干し、油、砂糖、酢、しょうゆ／バナナ／牛乳／米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり	牛乳 ウエハース 牛乳 そぼろおにぎり	535 kcal 17.8 g 13.4 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。
　献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



11月平均栄養量	
497	kcal
19.4	g
14.1	g