



2026年度11月 献立予定表



ニチキッズこくふ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギーたんぱく質脂質	
			午後おやつ		
2 16 30 (月)	ご飯 けんちん汁 かれのい利休焼き チンゲンサイの酢みそ和え バナナ	牛乳／クラッカー／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／かれい、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま、油／チンゲンサイ、きゅうり、コーン（冷凍）、砂糖、酢、みそ／バナナ／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、グリーンピース（冷凍）	牛乳 クラッカー 牛乳 チキンライス	487 20.6 11.2	kcal g g
17 (火)	カミカミドライカレー はるさめのスープ かぶの中華サラダ りんごのコンポート	牛乳／カルデツウエハース／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、鶏ひき肉、片栗粉、はくさい、はるさめ、鶏がらスープの素、食塩／かぶ、かぶ・葉、ごま、ごま油、しょうゆ／りんご／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	472 15.2 14.5	kcal g 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 じゃがいも磯和え バナナ	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、あおりの、食塩／バナナ／牛乳／油、焼きそばめん、中濃ソース、油、豚肉（もも）、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、ごま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、水	牛乳 おせんべい 牛乳 あんかけ焼きそば	477 23.5 13.2	kcal g g
5 19 (木)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さけのしょうが焼き 切干大根のカレーステーキ オレンジ	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／オレンジ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、みそ、砂糖	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ蒸しパン	463 20.1 13.5	kcal g 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 ブロッコリーのおかかサラダ バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、鶏ひき肉、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／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節／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	436 15.8 12.1	kcal g g
7 21 (土)	ご飯 はくさいのおみそ汁 鶏肉の南部焼き れんこんの炒め煮 オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、はくさい、たまねぎ、みそ／鶏も肉、おろししょうが、しょうゆ、みりん、黒ごま、ごま油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん／オレンジ／牛乳／米、カルシウムふりかけ ゆかり	牛乳 ウエハース 牛乳 ゆかりおにぎり	468 20.3 12.6	kcal g g
9 (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 バナナ	牛乳／カルデツウエハース／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／バナナ／麦茶（浸出液）／牛乳、片栗粉、砂糖／ビスケット	牛乳 ウエハース 麦茶 ミルクもち・ビスケット	484 18.5 15.8	kcal g g
10 (火)	さつまいもご飯 レンコンのすまし汁 かれいのもみじ焼き はくさいの煮浸し オレンジ	牛乳／ビスケット／米、さつまいも、食塩、黒ごま／ごま油、おろししょうが、れんこん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、ねぎ／かれい、片栗粉、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、みそ／はくさい、こまつな、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節／オレンジ／牛乳／卵、砂糖、バナナ、無塩バター、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュアココア）	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナココアケーキ	467 20.6 14.5	kcal g g
24 (火)	ご飯 わかめのすまし汁 鶏肉のみそ焼き 阿波のいとこ煮 オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩／鶏も肉、砂糖、みりん、みそ／さつまいも、ゆであずき缶、砂糖、食塩／オレンジ／牛乳／米、しょうゆ、酢、しらす、油、ごぼう、しいたけ、にんじん、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、ねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 いりご飯	485 20.1 13.5	kcal g g
11 25 (水)	塩あんかけ野菜丼 豆腐のおみそ汁 さつまいもの甘辛煮 バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、鶏も肉、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／バナナ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、コーン（冷凍）	牛乳 おせんべい 牛乳 コーン蒸しパン	477 17.5 12.5	kcal g 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 オレンジ	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／オレンジ／牛乳／ごま油、れんこん、しらす干し、小麦粉、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	458 17.5 13.0	kcal g g
13 27 (金)	ハヤシライス クリームコンスープ わかめサラダ バナナ	牛乳／カルデツウエハース／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／油、じゃがいも、クリームコーン缶、豆乳、食塩、パセリ粉／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／ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてん（粉）、りんご濃縮果汁、砂糖、かんてん（粉）みかん濃縮果汁、砂糖、かんてん（粉）／お子様せんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 キラキラゼリー・おせんべい	489 20.0 15.3	kcal g g
14 28 (土)	ご飯 豆腐のすまし汁 さばの味噌煮 塩きんぴら りんごのコンポート	牛乳／カルデツウエハース／米／かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、いんげん、ねぎ、しょうゆ、食塩／たまねぎ、おろししょうが、さば、砂糖、みりん、みそ／油、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま／りんご／牛乳／米、塩こんぶ	牛乳 ウエハース 牛乳 昆布おにぎり	452 17.6 16.2	kcal g 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	
				476 kcal	
				19.1 g	
				13.8 g	



