2026年度11月 献立予定表（完了食）

ニチイキッズ下長尾保育園

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）	ご飯 けんちん汁 高野豆腐のオランダ煮 ほうれん草の酢みそ和え 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／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／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	499 kcal 18.3 g 13.1 g
3 17 （火）	カミカミドライカレー ささみとはるさめのスープ かぶの中華サラダ 煮りんご	牛乳／カルテツウエハース／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、鶏ささ身、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	466 kcal 15.7 g 13.6 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 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、あおのり、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	456 kcal 23.4 g 13.1 g
5 19 （木）	ご飯 こまつなのおみそ汁 さわらのしょうが焼き 切干大根のカレーソテー グレープフルーツ	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／さわら、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／グレープフルーツ／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	462 kcal 22.8 g 12.5 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）	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／お子様せんべい／米／かつおだし汁、はくさい、たまねぎ、みそ／鶏もも肉、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／油、かぼちゃ、牛乳、ホットケーキ粉	牛乳 おせんべい 牛乳 かぼちゃドーナッツ	474 kcal 20.4 g 15.7 g
9 23 （月）	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／クラッカー／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／米粉、砂糖、牛乳、ベーキングパウダー	牛乳 クラッカー 牛乳 イチゴジャム蒸しパン	468 kcal 14.3 g 10.5 g
10 （火）	さつまいもご飯 たたきレンコン汁 かれいのもみじ焼き はくさいの煮浸し バナナ	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／バナナ／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（ピュアココア）	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナココアケーキ	476 kcal 20.4 g 14.8 g
24 （火）	さつまいもご飯 たたきレンコン汁 かれいのもみじ焼き はくさいの煮浸し バナナ ☆食育☆	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／バナナ／牛乳／米、青のり、ごま、かつお節	牛乳 ビスケット 牛乳 手作りおにぎり	476 kcal 20.4 g 14.8 g
11 25 （水）	ハヤシライス クリームコーンスープ わかめサラダ オレンジ	牛乳／お子様せんべい／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／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 おせんべい 牛乳 りんご寒天・おせんべい	513 kcal 19.9 g 15.2 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 バナナ	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／バナナ／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	479 kcal 17.5 g 13.0 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 グレープフルーツ	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／グレープフルーツ／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	459 kcal 17.4 g 12.9 g
14 28 （土）	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 煮りんご	牛乳／カルテツウエハース／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／りんご／牛乳／さといも、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	牛乳 ウエハース 牛乳 さといものみたらし団子	489 kcal 20.0 g 16.9 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。
◎完了期は未食の食材は給食で提供しません。
食品確認票と献立表の材料名内の**太字**を参考にご家庭で２回以上喫食しましたらお知らせ下さい。
◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。



11月平均栄養量	
476	kcal
19.1	g
13.8	g