2026年度11月 献立予定表

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 3歳未満児クラス 午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 （　）内は3歳未満児
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	536(499)　kcal 18.9(18.3)　g 11.9(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 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	490(466)　kcal 16.0(15.7)　g 11.6(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	485(456)　kcal 25.5(23.4)　g 12.6(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	491(462)　kcal 24.6(22.8)　g 11.2(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	480(454)　kcal 15.8(15.7)　g 11.9(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	500(474)　kcal 22.0(20.4)　g 14.3(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、牛乳、砂糖、ベーキングパウダー、油、イチゴジャム	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャム蒸しパン	491(468)　kcal 13.5(14.3)　g 8.3(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 かき	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／かき／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	507(476)　kcal 21.7(20.4)　g 14.1(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、いりごま、かつお節	牛乳 ビスケット 牛乳 手作りおにぎり	507(476)　kcal 21.7(20.4)　g 14.1(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	548(513)　kcal 21.3(19.9)　g 13.7(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	511(479)　kcal 17.9(17.5)　g 11.8(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	486(459)　kcal 18.0(17.4)　g 11.7(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 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	518(489)　kcal 21.5(20.0)　g 15.7(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。
◎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
506(476)　kcal
20.1(19.1)　g
12.6(13.8)　g