# 2026年度11月 献立予定表（完了食）

ニチイキッズ高松天神前保育園

| 日付 | 献立名 | 材料名 | 午前おやつ<br>午後おやつ | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|
| 2<br>16<br>30<br>（月） | ご飯<br>けんちん汁<br>高野豆腐のオランダ煮<br>ほうれん草の酢みそ和え<br>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<br>クラッカー<br>牛乳<br>チキンライス | 499 kcal<br>18.3 g<br>13.1 g |
| 17<br>（火） | カミカミドライカレー<br>ささみとはるさめのスープ<br>かぶの中華サラダ<br>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<br>ウエハース<br>牛乳<br>いもようかん | 466 kcal<br>15.8 g<br>13.7 g |
| 4<br>18<br>（水） | ご飯<br>ほうれんそうのすまし汁<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>じゃがいもの磯和え<br>みかん | 牛乳／お子様せんべい／米／かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、たまねぎ、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／みかん／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<br>おせんべい<br>牛乳<br>あんかけ焼きそば | 460 kcal<br>23.2 g<br>13.1 g |
| 5<br>19<br>（木） | ご飯<br>こまつなのおみそ汁<br>ぶりのしょうが焼き<br>切干大根のカレーソテー<br>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／ぶり、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、しいたけ、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩／グレープフルーツ／牛乳／油、かぼちゃ、牛乳、ホットケーキ粉 | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>かぼちゃドーナッツ | 520 kcal<br>22.4 g<br>20.5 g |
| 6<br>20<br>（金） | ご飯<br>チンゲンサイのすまし汁<br>高野豆腐の味噌炒め<br>さといもの素揚げ<br>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<br>ビスケット<br>牛乳<br>いももち | 454 kcal<br>15.7 g<br>13.1 g |
| 7<br>21<br>（土） | ご飯<br>はくさいのおみそ汁<br>鶏肉の南部焼き<br>れんこんの炒め煮<br>オレンジ | 牛乳／カルテツウエハース／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／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、みそ、砂糖 | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>みそ蒸しパン | 456 kcal<br>20.7 g<br>13.3 g |
| 9<br>（月） | ご飯<br>だいこんのおみそ汁<br>ゼリーフライ<br>ブロッコリーのしらす和え<br>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／麦茶（浸出液）／牛乳、片栗粉、砂糖／ビスケット | 牛乳<br>クラッカー<br>麦茶<br>ミルクもち・ビスケット | 468 kcal<br>14.3 g<br>10.5 g |
| 10<br>24<br>和食の日<br>（火） | ご飯<br>さつま芋のおみそ汁<br>さけのゆうあん焼き<br>ほうれん草の和え物<br>みかん | 牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、さつまいも、たまねぎ、ねぎ、油揚げ、みそ／さけ、しょうゆ、みりん、レモン果汁／ほうれんそう、はくさい、にんじん、しょうゆ、砂糖／みかん／牛乳／10日卵、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）／24日米、しらす干し、塩昆布、ごま、かつお節、青のり | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>10日バナナココアケーキ<br>24日手作りふりかけご飯 | 487 kcal<br>22.1 g<br>15.0 g |
| 11<br>25<br>（水） | ハヤシライス<br>クリームコーンスープ<br>わかめサラダ<br>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／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<br>ウエハース<br>牛乳<br>りんご寒天・おせんべい | 513 kcal<br>20.0 g<br>15.3 g |
| 12<br>26<br>（木） | ご飯<br>大根のおみそ汁<br>肉豆腐<br>こまつなのお浸し<br>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、だいこん、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<br>クラッカー<br>牛乳<br>れんこんのお焼き | 478 kcal<br>17.4 g<br>13.0 g |
| 13<br>27<br>（金） | 塩あんかけ野菜丼<br>豆腐のおみそ汁<br>さつまいもの甘辛煮<br>グレープフルーツ | 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／グレープフルーツ／牛乳／さといも、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>さといものみたらし団子 | 441 kcal<br>17.1 g<br>10.8 g |
| 14<br>28<br>（土） | ご飯<br>チンゲンサイのおみそ汁<br>ぶりの中華漬け焼き<br>かぼちゃのごまマヨ和え<br>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／ぶり、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／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、コーン（冷凍） | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>コーン蒸しパン | 511 kcal<br>20.8 g<br>19.4 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。
◎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 | |
|---|---|
| 481 | kcal |
| 19.3 | g |
| 14.2 | g |