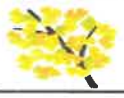
11月予定献立表

2026/11　西野山保育園

	2 16 30（月）	17（火）	4 18（水）	5 19（木）	6 20（金）	7 21（土）
献立	ごはん **鯖のソース煮** ☆さば 40 ウスターソース 1.5 しょうが 0.6 酒 1.4 三温糖 1.8 しょうゆ 1.4 **キャベツの香り漬け** キャベツ 35 にんじん 10 ごま 0.3 レモン果汁 0.6 三温糖 0.2 塩 0.1 **大根と厚揚げのみそ汁** 厚揚げ 20 だいこん 15 みそ 3 だし 150 	おべんとう 	ごはん **鮭のごまみそ焼き** ☆さけ 40 しょうゆ 0.6 三温糖 1 みそ 1 みりん 0.6 ごま 1 **小松菜のおかか和え** こまつな 30 にんじん 7 かつお節 0.5 しょうゆ 0.7 **わかめのスープ** 乾燥わかめ 0.5 ☆ねぎ 3 ☆しめじ 8 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 0.5	ごはん **豚汁** 豚肉 20 だいこん 25 にんじん 10 ☆ごぼう 4 糸こんにゃく 4 ☆ はくさい 20 油揚げ 5 ☆さつまいも 20 ☆ ねぎ 5 干ししいたけ 1 みそ 10 だし 250 **焼ししゃも** ししゃも 30 〈乳児：鰆の塩焼き〉 **オレンジ** オレンジ 50 	ごはん **かしわのすき焼き** 鶏肉 40 木綿豆腐 30 ☆はくさい 25 たまねぎ 25 にんじん 15 ☆ねぎ 3 糸こんにゃく 10 油 1 三温糖 2.5 しょうゆ 4 **切干大根のみそ汁** 切り干しだいこん 3 にんじん 3 油揚げ 5 ☆ねぎ 3 みそ 3 煮干だし 150	豚丼 米 40 豚肉 40 キャベツ 20 たまねぎ 15 にんじん 10 油 2 三温糖 3 しょうゆ 1 だし 1 水 片栗粉 0.5 **豆腐とわかめのみそ汁** 豆腐 20 わかめ 0.2 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 
おやつ	おかき ☆柿 牛乳 150cc	りんごゼリー りんごジュース ゼラチン 三温糖 りんご 牛乳 150cc	わらびもち わらび餅粉 きな粉 三温糖 塩 〈乳児：きな粉蒸しパン〉 牛乳 150cc	和風ラスク フランスパン マーガリン あおのり ごま 牛乳 150cc	おからのブラウニー おから 米粉 みかんジュース BP 油 ココア 三温糖 牛乳 150cc	焼き芋 ☆さつまいも 牛乳 150cc
延長	芋もち	蒸しパン	ビスケット	おかき	おにぎり	
	☆は旬の食材			豚汁パーティーの日です 		

	9（月）	10 24（火）	11 25（水）	12 26（木）	13 27（金）	14 28（土）
献立	ごはん **ローストチキン** 鶏手羽 60 しょうが にんにく 酒 0.4 三温糖 0.4 塩 0.1 ケチャップ 2.5 しょうゆ 1 カレー粉 0.1 **ブロッコリーのサラダ** ☆ブロッコリー 30 にんじん 5 油 3 酢 2 塩 0.1 三温糖 0.5 **きのこのスープ** ☆しめじ 8 ☆しいたけ 8 ☆えのきたけ 8 にんじん 8 ☆ねぎ 5 塩 0.3 しょうゆ 0.3 だし 150 ごま油 0.5	ごはん **鰆の梅肉焼き** さわら 40 うめ干し 2 酒 2 みりん 1.5 三温糖 1 しょうゆ 1.2 **小松菜とコーンのごま和え** こまつな 35 コーン缶 5 にんじん 5 しょうゆ 1.2 三温糖 0.4 ごま 2 **さつま芋のうすくず汁** ☆さつまいも 20 油揚げ 5 にんじん 6 ☆ごぼう 5 しょうゆ 3 だし 150 片栗粉 1.5	ごはん **豚肉とれんこん照り焼き** 豚肉 40 塩 0.1 片栗粉 5 ☆れんこん 20 油 2 ☆しめじ 10 しょうゆ 3 みりん 2 三温糖 2 酒 1 **華風あえ** ツナ油漬缶 5 もやし 20 きゅうり 7 にんじん 5 三温糖 0.7 しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.7 **豆腐とわかめのみそ汁** 豆腐 20 わかめ 0.2 ☆みつば 5 みそ 3 煮干し だし 150	ごはん **かぶのクリームスープ** 鶏肉 30 ベーコン 5 ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 20 たまねぎ 30 にんじん 20 ☆じゃがいも 30 ☆カリフラワー 10 ☆しめじ 7 パセリ 0.3 牛乳 100 バター 4 米粉 4 塩 1 こしょう 油 2 **白菜のサラダ** ☆はくさい 20 ☆りんご 10 にんじん 5 ☆ブロッコリー 5 干しぶどう 2 みかん缶 7 塩 0.3 三温糖 0.3 酢 3 油 2	ごはん **さばの塩焼き** ☆さば 40 塩 0.2 **さつま芋の甘煮** ☆さつまいも 40 だし 30 しょうゆ 1 みりん 1 **のっぺい汁** 鶏もも肉 10 さといも 20 糸こんにゃく 5 にんじん 5 ☆ごぼう 8 ☆ねぎ 5 煮干しだし 120 しょうゆ 1.2 塩 0.4 	**焼きそば** 焼きそばめん 80 豚肉 15 キャベツ 40 たまねぎ 20 もやし 10 ピーマン 5 にんじん 5 ウスターソース 15 塩 0.5 かつお節 1 あおのり 0.5 油 3 **もやしとわかめのスープ** もやし 20 わかめ 0.2 塩 0.3 しょうゆ 0.3 だし 150
おやつ	フライドポテト ☆じゃがいも 塩 油 パセリ 牛乳 150cc	かつおとごまのおにぎり 米 塩 ごま かつお節 しょうゆ お茶	黒ごまちんすこう 小麦粉 黒ごま 三温糖 油 牛乳 150cc	〈12日〉 きなこもち 白玉粉 きな粉 上新粉 塩 三温糖 牛乳 150cc 〈26日〉 柿のカップケーキ 小麦粉 ☆柿 牛乳 他 牛乳 150cc	ぶどうヨーグルトゼリー ゼラチン 三温糖 ぶどうジュース ヨーグルト 牛乳 150cc	スティックパン 牛乳 150cc
延長	ふかし芋	せんべい	クッキー	おにぎり	芋スティック	
	旬のきのこをたくさん食べて元気な体をつくろう！ 				ヨーグルトのような食感のゼリーです。	

秋も深まり朝夕は少しずつ寒くなってきました。給食では、さつまいもやれんこん、きのこなど、秋から冬にかけておいしくなる旬の食材を味わいながら、毎日の給食を楽しんでもらいたいと思います。

おべんとう日は 11/17(火)です

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目標	416	17.2	11.6	191	383
	予定献立栄養量	486	18.6	16.2	233	1.7
幼児	目標	574	23.7	15.9	259	2.3
	予定献立栄養量	550	21.1	18.3	264	2