2026年11月 献立表　　保育所

日（曜日）	2・16・30日(月)	17日(火)	4・18日(水)	5・19日(木)	6・20日(金)	7・21日(土)
昼食	ごはん だいこんのみそ煮 小松菜の浸し	ごはん さけの塩焼き れんこんのきんぴら とうふとたまねぎのみそ汁（ねぎ）	和風ツナスパゲティ じゃがいもとにんじんのスープ	ごはん 焼肉風 はくさいと油揚げのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ちんげん菜の甘酢和え だいこんとわかめのすまし汁	ごはん 豚じゃが キャベツとえのきたけのみそ汁
おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 お好み焼き	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 大学芋	牛乳 バナナ	牛乳 きなこちんすこう

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「０．０」と示しています。（食塩、水など）

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
厚揚げ	32.0	40.0
さといも	13.6	17.0
だいこん	36.0	45.0
にんじん	11.7	14.6
白みそ	3.6	4.5
みそ	3.2	4.0
けずりぶし	2.4	3.0
水	0.0	0.0
小松菜	27.2	34.0
にんじん	7.8	9.7
花かつお	0.6	0.7
濃口しょうゆ	0.8	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
食塩	0.2	0.2
れんこん	9.6	12.0
にんじん	7.8	9.7
糸こんにゃく	8.0	10.0
油	1.3	1.6
砂糖	1.0	1.2
濃口しょうゆ	1.3	1.6
とうふ	32.0	40.0
たまねぎ	11.3	14.1
青ねぎ	1.1	1.4
みそ	4.8	6.0
けずりぶし	2.0	2.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
スパゲティ	36.0	45.0
たまねぎ	22.6	28.2
にんじん	7.8	9.7
ツナ油漬缶	24.0	30.0
えのきたけ	6.2	7.7
ピーマン	6.2	7.7
薄口しょうゆ	2.4	3.0
食塩	0.2	0.3
油	1.2	1.5
じゃがいも	21.6	27.0
にんじん	11.7	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	32.0	40.0
たまねぎ	18.8	23.5
もやし	15.8	19.8
にんじん	7.8	9.7
濃口しょうゆ	2.4	3.0
砂糖	1.6	2.0
みそ	2.4	3.0
にんにく	0.4	0.5
はくさい	15.0	18.8
油揚げ	8.0	10.0
みそ	4.8	6.0
けずりぶし	2.0	2.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	48.0	60.0
しょうが	0.2	0.3
濃口しょうゆ	1.2	1.5
みりん	1.2	1.5
ちんげん菜	27.2	34.0
にんじん	7.8	9.7
酢	1.4	1.8
砂糖	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.6	0.7
だいこん	21.6	27.0
干わかめ	0.2	0.3
薄口しょうゆ	3.2	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
けずりぶし	1.2	1.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	24.0	30.0
じゃがいも	57.6	72.0
たまねぎ	30.1	37.6
にんじん	15.5	19.4
三度豆	2.3	2.9
油	1.2	1.5
砂糖	2.4	3.0
濃口しょうゆ	2.0	2.5
薄口しょうゆ	2.0	2.5
水	0.0	0.0
キャベツ	13.6	17.0
えのきたけ	6.8	8.5
みそ	4.8	6.0
けずりぶし	2.0	2.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
小麦粉	16.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
砂糖	5.6	7.0
水	14.4	18.0
ココア（ピュアココア）	0.4	0.5

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
小麦粉	16.0	20.0
水	16.0	20.0
食塩	0.0	0.0
卵	4.1	5.1
豚肉	12.0	15.0
キャベツ	17.0	21.3
ながいも	3.6	4.5
青のり	0.2	0.2
花かつお	0.2	0.2
油	0.8	1.0
トンカツソース	8.0	10.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
米	24.0	30.0
ゆかり粉	0.2	0.3

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
さつまいも	61.2	76.5
砂糖	8.0	10.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	5.6	7.0
酢	0.8	1.0
揚げ油	2.1	2.6

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
バナナ	72.0	90.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
小麦粉	9.6	12.0
きな粉	1.6	2.0
砂糖	4.8	6.0
油	4.8	6.0

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚（　　）が含まれています。

日（曜日）	9日(月)	10・24日(火)	11・25日(水)	12・26日(木)	13・27日(金)	14・28日(土)
昼食	ごはん 肉豆腐 ほうれんそうのおかか和え	ごはん さばの竜田揚げ ★柿なます 小松菜と油揚げのみそ汁	豚丼 さつまいもとしめじのみそ汁	ごはん 鶏肉のカレームニエル風 ブロッコリーのごま和え はくさいととうふのすまし汁	パン チリコンカン キャベツのサラダ	わかめうどん 切干大根の炒煮
おやつ	牛乳 さつまいももち	お茶 みかん	牛乳 米粉りんごケーキ	牛乳 ジャムヨーグルト（いちご）	牛乳 おかかおにぎり	牛乳 じゃがいものオーブン焼き（マヨドレ）

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
牛肉	24.0	30.0
とうふ	48.0	60.0
にんじん	15.5	19.4
たまねぎ	45.1	56.4
はくさい	15.0	18.8
青ねぎ	3.8	4.7
油	1.2	1.5
砂糖	1.6	2.0
濃口しょうゆ	3.2	4.0
薄口しょうゆ	2.4	3.0
みりん	0.8	1.0
酒	1.6	2.0
水	16.0	20.0
ほうれんそう	28.8	36.0
にんじん	7.8	9.7
花かつお	0.6	0.7
薄口しょうゆ	0.8	1.0

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
さば	40.0	50.0
しょうが	0.6	0.8
酒	1.6	2.0
濃口しょうゆ	1.6	2.0
片栗粉	6.4	8.0
揚げ油	2.0	2.5
だいこん	21.6	27.0
かき	7.3	9.1
食塩	0.2	0.3
酢	1.6	2.0
砂糖	0.6	0.7
小松菜	6.8	8.5
油揚げ	8.0	10.0
みそ	4.8	6.0
けずりぶし	2.0	2.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
豚肉	32.0	40.0
キャベツ	20.4	25.5
たまねぎ	15.0	18.8
にんじん	11.7	14.6
油	1.2	1.5
砂糖	2.8	3.5
濃口しょうゆ	4.0	5.0
けずりぶし	1.6	2.0
水	0.0	0.0
片栗粉	0.8	1.0
さつまいも	21.6	27.0
しめじ	7.2	9.0
みそ	4.8	6.0
けずりぶし	2.0	2.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
米	40.0	50.0
鶏肉	48.0	60.0
食塩	0.2	0.3
片栗粉	4.8	6.0
カレー粉	0.1	0.1
油	2.4	3.0
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	7.8	9.7
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.8	1.0
はくさい	15.0	18.8
とうふ	32.0	40.0
薄口しょうゆ	3.2	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
けずりぶし	1.2	1.5
水	100	125

材料	乳児 g	幼児 g
パン	48.0	60.0
豚ミンチ	20.0	25.0
だいず（乾）	12.0	15.0
たまねぎ	22.6	28.2
にんじん	7.8	9.7
にんにく	0.6	0.7
油	0.8	1.0
水	40.0	50.0
カットトマト缶詰	28.0	35.0
スープの素	0.2	0.3
ケチャップ	4.0	5.0
ウスターソース	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.4	0.5
食塩	0.1	0.1
米粉（上新粉）	0.4	0.5
キャベツ	27.2	34.0
にんじん	7.8	9.7
油	1.6	2.0
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.4	0.5

材料	乳児 g	幼児 g
ゆでうどん	120	150
鶏肉（細切れ）	28.0	35.0
にんじん	11.7	14.6
干わかめ	0.8	1.0
青ねぎ	2.2	2.8
薄口しょうゆ	5.6	7.0
けずりぶし	1.6	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	136	170
切干大根	5.6	7.0
油揚げ	5.6	7.0
にんじん	7.8	9.7
油	1.2	1.5
砂糖	1.2	1.5
薄口しょうゆ	2.4	3.0
けずりぶし	0.8	1.0
水	0.0	0.0

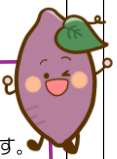
材料	乳児 g	幼児 g
お茶	0.0	0.0
みかん	64.0	80.0
24日（火）		
牛乳		
みかん		

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
りんご	13.6	17.0
砂糖	1.2	1.5
豆乳	24.0	30.0
油	3.2	4.0
米粉（上新粉）	16.0	20.0
ベーキングパウダー	0.8	1.0
砂糖	5.6	7.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
ヨーグルト（無糖）	52.0	65.0
いちごジャム	12.0	15.0

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
米	24.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.6	0.7

材料	乳児 g	幼児 g
牛乳	100	125
じゃがいも	50.4	63.0
ケチャップ	2.0	2.5
マヨドレ	1.6	2.0



<もうひとくち！メモ>
今月は、秋の味覚であるさつまいもを使った大学芋が登場します。諸説ありますが、昔（大正時代ごろ）の学生街で、大学生が好んで食べたことが名前の由来とされています。また、さつまいもには、ビタミンCや食物繊維などお肌や胃腸の調子を整えてくれる栄養素が多く含まれています。ぜひ、旬の時期に味わいたいですね。

★今月のおばんざいは、「柿なます」です。