献　　立　　表

2026年11月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ（冷凍）、 凍り豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん	しょうゆ、みりん、 だしかつお
		お味噌汁	切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、 なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒、 オイスターソース、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
04 水	昼食	ねぎ塩豚丼	胚芽米、片栗粉、ごま油	豚肉	ねぎ	鶏がらスープ、食塩
		れんこんとひじきの マヨサラダ	マヨドレ、上白糖		れんこん、にんじん、枝豆（冷凍）、 コーン（冷凍）、ひじき	しょうゆ、酢、 食塩、こしょう
		すまし汁	手鞠麩（小麦）	こんぶ（だし用）	はくさい、ほうれんそう（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶	
		こつぶじゃがあられ	もち米、植物油脂、じゃがいも			食塩
		牛乳		牛乳		
05 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		そぼろ大根	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁		もずく、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
		牛乳		牛乳		
06 金	昼食	鶏肉とごぼうのまぜごはん	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用）、きざみのり	ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		すまし汁		こんぶ（だし用）	はくさい、にんじん、まいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
07 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん（小麦）、糸こんにゃく、 上白糖、切り麩（小麦）	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、はくさい、 たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、 酒、だしかつお
		バナナ			バナナ	
09 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらのもみじ焼き	マヨドレ	さわら、味噌	にんじん	酒
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		けんちん汁	さといも（冷凍）、なたね油	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	りんごと さつまいものケーキ	ホットケーキ粉（小麦）、上白糖 さつまいも、なたね油		りんご	
		牛乳		牛乳		
10 火	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		おでん風煮込み	さといも（冷凍）、板こんにゃく、上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、えのきだけ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー（小麦）、 なたね油、上白糖	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、 ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、 コンソメ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
11 水	昼食	ロールパン	ロールパン（小麦・マーガリン）			
		白菜とベーコンの クリームシチュー	じゃがいも	牛乳、 ベーコン（卵不使用）	ほうれんそう（冷凍）、しめじ、 たまねぎ、はくさい、にんじん	シチュールウ（小麦・チーズ・乳製品）、 コンソメ
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）	酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛肉の混ぜ寿司おにぎり （乳児酢なし）	胚芽米、上白糖、ごま油	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、 水菜、しょうが	しょうゆ、酢、 酒、みりん、食塩
12 木 ★	昼食	なっとうごはん	胚芽米、上白糖	納豆、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ、みりん
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん	しょうゆ、糸かつお、食塩
		すまし汁		木綿豆腐、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	お誕生日ケーキ（モンブラン）	甘栗、小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ、絹ごし豆腐	西洋なし缶	ベーキングパウダー
		ぶどうジュース			ぶどう天然果汁	
13 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらの磯辺揚げ	片栗粉、なたね油	たら、あおのり		酒、食塩
		昆布和え		塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	みかん			みかん	
		ぽたぽた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
14 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦）、 オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、 きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、 えのきたけ、しいたけ、にんにく	めんつゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	

★お誕生日おめでとうメニューです。11月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉　きのこ類、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、さといも、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、
にんじん、はくさい、ブロッコリー、れんこん、かき、りんご、みかん、キウイ、鮭

16 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		
		鶏と高野の煮物	上白糖	鶏もも肉、いんげんまめ（冷凍）、凍り豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		お味噌汁	切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	肉まん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、しいたけ	ベーキングパウダー、しょうゆ、酒、オイスターソース、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
17 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		ブロッコリーのコンソメスープ	じゃがいも	ウインナー（卵不使用）	にんじん、ブロッコリー（冷凍）	コンソメ、食塩
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖		れんこん（冷凍）	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
18 水	昼食	ねぎ塩豚丼	胚芽米、片栗粉、ごま油	豚肉	ねぎ	鶏がらスープ、食塩
		れんこんとひじきのマヨサラダ	マヨドレ、上白糖		れんこん、にんじん、枝豆（冷凍）、コーン（冷凍）、ひじき	しょうゆ、酢、食塩、こしょう
		すまし汁	手鞠麩（小麦）	こんぶ（だし用）	はくさい、ほうれんそう（冷凍）	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶	
		こつぶじゃがあられ	もち米、植物油脂、じゃがいも			食塩
		牛乳		牛乳		
19 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の塩麹焼き		鮭		塩こうじ
		そぼろ大根	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		お味噌汁		もずく、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	スノーボールクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖			
		牛乳		牛乳		
20 金	昼食	鶏肉とごぼうのまぜごはん	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用）、きざみのり	ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		すまし汁		こんぶ（だし用）	はくさい、にんじん、まいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
		牛乳		牛乳		
21 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		すき焼きうどん	ゆでうどん（小麦）、糸こんにゃく、上白糖、切り麩（小麦）	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		バナナ			バナナ	
24 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらのもみじ焼き	マヨドレ	さわら、味噌	にんじん	酒
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		けんちん汁	さといも（冷凍）、なたね油	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	りんごとさつまいものケーキ	ホットケーキ粉（小麦）、上白糖さつまいも、なたね油		りんご	
		牛乳		牛乳		
25 水	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		おでん風煮込み	さといも（冷凍）、板こんにゃく、上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	ナポリタン	スパゲティー（小麦）、なたね油、上白糖	ウインナー（卵不使用）	にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
		牛乳		牛乳		
26 木	昼食	ロールパン	ロールパン（小麦・マーガリン）			
		白菜とベーコンのクリームシチュー	じゃがいも	牛乳、ベーコン（卵不使用）	ほうれんそう（冷凍）、しめじ、たまねぎ、はくさい、にんじん	シチュールウ（小麦・チーズ・乳製品）、コンソメ
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン（冷凍）	酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛肉の混ぜ寿司おにぎり（乳児酢なし）	胚芽米、上白糖、ごま油	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、水菜、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩
27 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらの磯辺揚げ	片栗粉、なたね油	たら、あおのり		酒、食塩
		昆布和え		塩こんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	みかん			みかん	
		ぽたぽた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
		牛乳		牛乳		
28 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦）、オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、にんにく	めんつゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	
30 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		ブロッコリーのコンソメスープ	じゃがいも	ウインナー（卵不使用）	にんじん、ブロッコリー（冷凍）	コンソメ、食塩
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖		れんこん（冷凍）	しょうゆ
		牛乳		牛乳		

〇乳児の午前おやつは牛乳になります。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。
◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	543kcal	568kcal	466kcal	465kcal
たんぱく質	22g	24g	19g	18g
脂質	17ｇ	14～21ｇ	15g	10～16ｇ
カルシウム	223mg	270mg	224mg	225mg
ビタミンC	24mg	23mg	20mg	20mg