こんだてひょう

令和８年度　11月　　槇島ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
02 月	昼食	ご飯 焼き鳥風照り焼きチキン 切り干しやきそば すまし汁	米 三温糖、片栗粉	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	白ねぎ キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ピーマン だいこん、にんじん、ほうれんそう	本みりん、しょうゆ、塩 中濃ソース、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(卵不使用・乳) きらず揚げ(小麦)		
04 水	昼食	ご飯 鮭の塩こうじ焼き うの花炒り煮 味噌汁	米 塩こうじ つきこんにゃく、三温糖 切り麸	さけ おから、油揚げ 味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ はくさい、しめじ、にんじん	塩 しょうゆ、みりん だしかつお
	午後おやつ	牛乳 菓子パン	ホワイトミルク(小麦・乳・卵)	牛乳		
05 木	昼食	ご飯 すき焼き風煮 かぶの塩こんぶサラダ	米 糸こんにゃく、切り麸、三温糖 なたね油、三温糖	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) 塩こんぶ	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ かぶ、きゅうり、にんじん	しょうゆ 酢
	午後おやつ	★長芋のお好み焼き	ながいも、小麦粉、三温糖	卵、豚肉、あおのり	キャベツ、葉ねぎ	中濃ソース、ウスターソース、ケチャップ、だしかつお、塩、粉かつお
06 金	昼食	ご飯 コロッケ (幼児のみ)鶏の唐揚げ きゅうりの黒ごまサラダ (幼児のみ)果物 スープ	米 コロッケ(冷)、なたね油 米粉、なたね油、小麦粉、片栗粉 黒ごま	鶏肉 	しょうが、にんにく きゅうり、ブロッコリー、にんじん りんご たまねぎ、キャベツ、にんじん、レタス	しょうゆ、酒 しょうゆ、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 洋菓子	ケーキ(小麦・乳・卵)またはゼリー	牛乳		
07 土	昼食	牛乳 カレーうどん 南瓜の甘煮	ゆでうどん(冷)、片栗粉 三温糖	牛乳 豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん かぼちゃ	カレールウ、しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、だしかつお
09 月	昼食	ご飯 鶏の香味焼き ツナわかめサラダ かき玉味噌汁	米 ごま油 三温糖	鶏肉 ツナ、わかめ(乾) 卵、味噌、こんぶ(だし用)	白ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、トウミョウ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★焼き芋 	さつまいも	牛乳		
10 火	昼食	ご飯 あじのアーモンドフライ キャベツ入りごぼうのマヨサラダ スープ	米 小麦粉、パン粉、なたね油、スライスアーモンド マヨネーズ、三温糖	あじ、卵 ベーコン 鶏肉	きゅうり、キャベツ、ごぼう たまねぎ、カリフラワー、しめじ、にんじん	塩、こしょう しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)かみかみこんぶ	恐竜ものがたり(小麦)	こんぶ	みかん	
11 水	昼食	スタミナっとう丼 小松菜の煮浸し 味噌汁	米、三温糖 さといも(冷)	豚ひき肉、納豆、刻みのり 油揚げ、こんぶ(だし用) 味噌、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しひじき、干ししいたけ こまつな、えのきたけ、にんじん たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、本みりん しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★じゃこチップ 菓子	三温糖、スライスアーモンド カルテツサブレ(小麦・乳・卵)	牛乳 かえりちりめん		しょうゆ、本みりん
12 木	昼食	ロールパン パンプキンシチュー 花野菜のサラダ	ロールパン バター、小麦粉、なたね油 マヨネーズ	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷) カリフラワー、ブロッコリー、にんじん	コンソメ、こしょう、塩 塩、カレー粉
	午後おやつ	★果肉入りぶどうゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	アガー	ぶどう天然果汁、ぶどう缶	
13 金	昼食	ちゃんぽん 豚レバーの甘辛あえ 果物	ゆでちゃんぽんめん(冷)、ごま油 片栗粉、なたね油、三温糖	豚肉、牛乳、かまぼこ(卵) 豚レバー	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン(冷) ほうれんそう バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	★炊き込みごはん	米、さといも、三温糖	鶏肉	ごぼう、にんじん、干ししいたけ	しょうゆ、塩
14 土	昼食	牛乳 チキンサンド ミルクスープ	コッペパン、マヨネーズ さつまいも	牛乳 鶏肉 ベーコン、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、塩、カレー粉、こしょう コンソメ、塩
16 月	昼食	ご飯 鮭のグラタン焼き 小松菜のナムル スープ	米 マヨネーズ 白ごま、ごま油 ながいも	さけ、生クリーム、粉チーズ 鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム こまつな、もやし、にんじん 白ねぎ、えのきたけ、にんじん	パセリ粉、塩、こしょう しょうゆ コンソメ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩

日曜	時間帯	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
17 火	昼食	ハヤシライス じゃこサラダ カップヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、バター 三温糖、白ごま	豚肉、スキムミルク チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、まいたけ、グリンピース(冷) だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、こしょう、塩、ウスターソース しょうゆ、酢
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
18 水	昼食	ご飯 大根と豚肉のみそ煮 納豆マヨ和え	米 さといも、板こんにゃく、三温糖、なたね油 マヨネーズ	豚肉、味噌、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆、わかめ(乾)	だいこん、にんじん、いんげん(冷) キャベツ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、本みりん しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	牛乳 ★コーンフレーククッキー	小麦粉、バター、三温糖、コーンフレーク	牛乳 卵	干しぶどう	
19 木	昼食	牛丼 青菜ときのこのポン酢あえ 味噌汁	米、三温糖、白ごま 三温糖	牛肉、油揚げ、こんぶ(だし用) 絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ ほうれんそう、しゅんぎく、えのきたけ、にんじん、しめじ はくさい、白ねぎ、にんじん	しょうゆ、本みりん、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ワッフル 型抜きチーズ	ワッフル(小麦・乳・卵)	牛乳 型抜きチーズ		
20 金	昼食	わかめご飯 たらの野菜あんかけ すまし汁	米 なたね油、片栗粉、三温糖 切り麸	わかめ(乾) たら こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、干ししいたけ だいこん、にんじん、水菜	本みりん、塩 酢、しょうゆ、コンソメ しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かりんトースト	食パン、バター、三温糖、黒砂糖	牛乳		
21 土	昼食	牛乳 スーラータンメン 果物	ゆで中華そば(冷)、片栗粉、ごま油	牛乳 豚肉、卵	はくさい、白ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ オレンジ	酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
24 火	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ひじき豆 雪鍋汁	米 三温糖、片栗粉 つきこんにゃく、三温糖、ごま油	ぶり だいず水煮、油揚げ 豚肉、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、干しひじき、いんげん(冷) だいこん、はくさい、えのきたけ、にんじん	本みりん、しょうゆ 本みりん、しょうゆ、だしかつお しょうゆ、だしかつお、塩
	午後おやつ	牛乳 たい焼き	たい焼き(小麦・乳・卵)	牛乳		
25 水	昼食	ロールパン カレーミートオムレツ マカロニサラダ スープ	ロールパン じゃがいも、三温糖 マヨネーズ、マカロニ	卵、豚ひき肉、牛乳 ハム	たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、キャベツ、にんじん キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん	カレールウ、ウスターソース、コンソメ、塩 こしょう、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	豆乳ヨーグルト 菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	豆乳ヨーグルト(ブルーベリー)		
26 木	昼食	豆腐のふわふわ丼ぶり ブロッコリーのおかか和え 飛鳥汁	米、三温糖、片栗粉 さといも(冷)	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ(だし用) 鶏肉、牛乳、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、干ししいたけ ブロッコリー だいこん、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、本みりん、だしかつお、しょうゆ 糸かつお、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★おからのマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 卵、牛乳、おから		ベーキングパウダー、ピュアココア
27 金	昼食	ご飯 大豆と根菜のトマト煮 チンゲンサイのツナマヨ和え	米 なたね油 マヨネーズ	だいず水煮、牛肉、味噌 ツナ	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、れんこん、ごぼう チンゲンサイ、もやし	コンソメ、塩 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ★さつまいものクラスク	さつまいも、三温糖、なたね油、バター	牛乳 スキムミルク		
28 土	昼食	牛乳 ガパオライス スープ	米、三温糖	牛乳 鶏ひき肉 わかめ(乾)	 たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン キャベツ、もやし、にんじん	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、こしょう、塩
30 月	昼食	ご飯 煮魚 酢の物 味噌汁	米 三温糖 三温糖 じゃがいも	さば かまぼこ(卵)、わかめ(乾) 味噌、油揚げ、こんぶ(だし用)	しょうが はくさい、きゅうり にんじん、えのきたけ	しょうゆ、本みりん 酢、しょうゆ、塩 だしかつお
	午後おやつ	牛乳 ★ジャムサンド	食パン	牛乳	ブルーベリージャム	

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	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	495kcal	563kcal	416kcal	471kcal
たんぱく質	19.7g	21.0g	16.8g	17.6g
脂質	17.6g	15.0g	15.8g	13.0g
カルシウム	183mg	270mg	206mg	225mg
ビタミンC	24mg	18mg	19mg	18mg





お誕生日おめでとうメニューです。11月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。
焼き芋パーティーをします！！
○★マークの日は手作りおやつです。
○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。
◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

