令和8年　11月分　**そら・つき・ほし組　献立表**　こぼうしこども園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	愛情弁当の日 白菜と肉団子のスープ 果物（グレープフルーツ）	はるさめ／胡麻油／★小麦粉／★無塩バター／★白ごま	★若鶏肉ひき肉／★牛乳	／にんじん／玉葱／はくさい／干ししいたけ／グレープフルーツ	牛乳 ◎セサミクッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 384 kcal たんぱく質 14.0 g 脂　質 19.6 g 食塩相当 0.8 g
4／水	豆腐の松風焼き 小松菜の和え物 ごぼうと大根の田舎煮 味噌汁（かぼちゃ・玉葱） 果物(オレンジ)	★パン粉／★白ごま／きび砂糖／胡麻油／じゃがいも／★クラッカー	★木綿豆腐／★若鶏肉ひき肉／あおのり／かつお節／さつま揚げ／★油揚げ／★無糖ヨーグルト	玉葱／こまつな／にんじん／もやし／ごぼう／だいこん／いんげん／かぼちゃ／えのきたけ／万能ねぎ／★バレンシアオレンジ／★バナナ／★黄桃缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 403 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 13.1 g 食塩相当 1.6 g
5／木	ツナそぼろ 秋の幸グラタン フレンチサラダ 白菜のスープ 果物(バナナ)	きび砂糖／★マカロニ／さつまいも／米粉／★有塩バター／★パン粉／とうもろこし／オリーブ油／水あめ	ツナ／★鶏こま／★牛乳／★ミックスチーズ／★ソフトササミフレーク／★牛乳／★きな粉	しょうが／玉葱／にんじん／ぶなしめじ／まいたけ／パセリ／キャベツ／リーフレタス／レタス／はくさい／えのきたけ／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎きなこあめ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 28.5 g 脂　質 22.8 g 食塩相当 2.0 g
6／金	鯖の味噌煮 いりごぼう 白菜の磯和え すまし汁（豆腐・わかめ） 果物(オレンジ)	中ざら糖／米サラダ油／きび砂糖／★白ごま／胡麻油／★プレミックス粉	★さば／★かまぼこ／焼きのり／ちくわ／カットわかめ／★絹ごし豆腐／かつおだし／こんぶ／★牛乳	玉葱／ごぼう／さやいんげん／はくさい／にんじん／もやし／きゅうり／ほうれんそう／えのきたけ／ねぎ／干ししいたけ／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎ドーナッツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 436 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 19.1 g 食塩相当 2.1 g
7／土	豆腐の中華煮 春雨サラダ わかめスープ 果物(バナナ)	胡麻油／はるさめ／きび砂糖／★白ごま／★塩せんべい	★木綿豆腐／★鶏こま／ツナ／乾燥わかめ／★牛乳	キャベツ／にんじん／たけのこ／万能ねぎ／きゅうり／りょくとうもやし／だいこん／玉葱／えのきたけ／チンゲンツァイ／★バナナ	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 16.2 g 食塩相当 1.7 g
9／月	ポークチャップス マカロニサラダ コロコロスープ 果物(オレンジ)	じゃがいも／きび砂糖／★マカロニ／とうもろこし／★マヨドレ／ステーキカットポテト	★豚モモ肉／ツナ／★牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／トマト／きゅうり／レタス／だいこん／えのきたけ／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎フライドポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 15.8 g 食塩相当 1.8 g
10／火	さけの照り焼き コロコロさつまいも ほうれん草の胡麻和え なめこ汁 果物(バナナ)	きび砂糖／さつまいも／とうもろこし／胡麻油／★白ごま／★クリームパン	★生さけ／★かまぼこ／かつお節／★木綿豆腐／かえり煮干し／かつおだし／★牛乳	しょうが／にんじん／ほうれんそう／キャベツ／りょくとうもやし／なめこ／だいこん／ねぎ／★バナナ	牛乳 クリームサンドパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal たんぱく質 25.6 g 脂　質 14.9 g 食塩相当 2.0 g
11／水	ザクザクチキン パプリカのソテー キャベツの塩うま煮 豆腐のカレースープ 果物（グレープフルーツ）	コーンフレーク／オリーブ油／はるさめ／米サラダ油／★ホットケーキミックス粉／きび砂糖／★無塩バター	★若鶏肉モモ／★ショルダースモーク／★ウィンナー／★木綿豆腐／★牛乳	赤ピーマン／黄ピーマン／青ピーマン／キャベツ／干ししいたけ／にんじん／万能ねぎ／玉葱／ほうれんそう／ほんしめじ／グレープフルーツ／★バナナ	牛乳 ◎ココアバナナケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 20.5 g 食塩相当 2.2 g
12／木	手作りおかかふりかけ 肉じゃが 切干大根のあえもの 味噌汁（大根・わかめ） 果物(バナナ)	★白ごま／じゃがいも／しらたき／米サラダ油／きび砂糖／とうもろこし／★マヨドレ／胡麻油／★塩せんべい	かつお節／あおのり／★豚モモ肉／ツナ／乾燥わかめ／かえり煮干し／かつおだし／★粉ゼラチン／★ﾌﾛｰｽﾞﾝﾎｲｯﾌﾟ	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／切干しだいこん／キャベツ／きゅうり／こまつな／だいこん／えのきたけ／ねぎ／★バナナ／★りんごｼﾞｭｰｽ／★りんご	◎りんごゼリー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 418 kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 13.6 g 食塩相当 2.0 g
13／金	鶏肉のつくね風 れんこんのきんぴら ブロッコリーのサラダ こづゆ 果物(りんご)	きび砂糖／かたくり粉／★白ごま／胡麻油／とうもろこし／さといも／しらたき／★豆麩／もち米／★ごま塩／精白米	★若鶏肉ひき肉／干ひじき／ツナ／ほたてがい／★牛乳／あずき（乾）	干ししいたけ／万能ねぎ／しょうが／れんこん／にんじん／さやいんげん／ブロッコリー／キャベツ／きくらげ／干ししいたけ／切りみつば／★りんご	牛乳 ◎赤飯	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 16.2 g 食塩相当 1.8 g
14／土	秋野菜カレー しゃきしゃきサラダ キャベツとわかめのスープ 果物(バナナ)	さつまいも／★マヨドレ	★豚ひき肉／ツナ／かつお節／乾燥わかめ	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／えのきたけ／日本かぼちゃ／れんこん／みずかけな／りょくとうもやし／ほうれんそう／キャベツ／★バナナ	※はな・つぼみ・めばえ組親子でスマイルデーです。午後は研修会のため午前保育です。	ｴﾈﾙｷﾞｰ 248 kcal たんぱく質 10.4 g 脂　質 10.7 g 食塩相当 1.8 g
16／月	手作りゆかりふりかけ 筑前煮 キャベツの塩昆布和え 味噌汁（じゃが芋） 果物(バナナ)	★白ごま／さといも／きび砂糖／米サラダ油／じゃがいも／★マカロニ	かつお節／★鶏こま／★かまぼこ／★塩昆布／カットわかめ／★油揚げ／★牛乳／★きな粉	にんじん／ごぼう／れんこん／たけのこ／干ししいたけ／キャベツ／りょくとうもやし／ほうれんそう／きゅうり／玉葱／ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎マカロニのきな粉和え	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 15.9 g 食塩相当 2.0 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
17／火	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ポテトサラダ 春雨スープ 果物(りんご)	★パン粉／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも／とうもろこし／★マヨドレ／はるさめ／さつまいも／★有塩バター	★豚ひき肉／★木綿豆腐／★牛乳／ツナ／なると／★生クリーム植物性	にんじん／玉葱／青ピーマン／トマト／きゅうり／りょくとうもやし／ぶなしめじ／万能ねぎ／★りんご	牛乳 ◎スイートポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 19.1 g 脂　質 21.6 g 食塩相当 2.3 g
18／水	さわらのゆずみそ焼き ブロッコリーのおかかあえ 和風スパゲティサラダ 豚汁 果物(オレンジ)	きび砂糖／★スパゲッティ／胡麻油／★白ごま／さといも／★コッペパン／スプレー油／グラニュー糖	さわら／かつお節／乾燥わかめ／★豚モモ肉／かつおだし／★牛乳	ゆず／ブロッコリー／にんじん／キャベツ／リーフレタス／きゅうり／だいこん／ねぎ／ごぼう／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎シュガーラスク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 408 kcal たんぱく質 24.4 g 脂　質 16.8 g 食塩相当 1.9 g
19／木	きのこご飯 鶏肉の唐揚げ 花野菜の和え物 すまし汁 果物(りんご)	精白米／しらたき／きび砂糖／かたくり粉／米サラダ油／とうもろこし／胡麻油／★ショートケーキ	★油揚げ／★若鶏肉モモ／ツナ／★かまぼこ／★牛乳	★バナナ／ごぼう／にんじん／しめじ／まいたけ／干ししいたけ／リーフレタス／ブロッコリー／カリフラワー／キャベツ／だいこん／ねぎ／★りんご	牛乳 ショートケーキ 誕生会	ｴﾈﾙｷﾞｰ 667 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 25.9 g 食塩相当 2.0 g
20／金	チキンカレー ウインナーソテー ごぼうサラダ キャベツのスープ 果物（グレープフルーツ）	じゃがいも／米サラダ油／★白ごま／胡麻油／きび砂糖／★マヨドレ／★強力粉／★有塩バター／さつまいも	★鶏こま／★ウィンナー／ツナ／なると／★牛乳	ぶなしめじ／えのきたけ／玉葱／にんじん／グリンピース／ごぼう／みずかけな／りょくとうもやし／キャベツ／万能ねぎ／グレープフルーツ	牛乳 ◎おさつパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 26.2 g 食塩相当 2.5 g
21／土	肉豆腐 もやしの和え物 味噌汁（こまつな） 果物(バナナ)	しらたき／きび砂糖／とうもろこし／胡麻油／★塩せんべい	★豚モモ肉／★焼き豆腐／ツナ／乾燥わかめ／かつおだし／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ／ぶなしめじ／りょくとうもやし／キャベツ／きゅうり／こまつな／えのきたけ／★バナナ	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 406 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 13.7 g 食塩相当 2.2 g
24／火	八宝菜 春雨サラダ もずくのスープ 果物(オレンジ)	胡麻油／かたくり粉／はるさめ／きび砂糖／★白ごま／さつまいも	★豚モモ肉／ツナ／なると／もずく／★牛乳	はくさい／にんじん／たけのこ／玉葱／チンゲンツァイ／きゅうり／こまつな／キャベツ／もやし／えのきたけ／ねぎ／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎ふかしいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 412 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
25／水	ハンバーグ かぼちゃのオーブン焼き グリーンサラダ コーンスープ 果物(りんご)	★パン粉／きび砂糖／スプレー油／とうもろこし／とうもろこし（クリーム）／★ビスケット	★牛乳／★木綿豆腐／★豚ひき肉／★ショルダーベーコン／★ウィンナー／★ヨーグルト	玉葱／かぼちゃ／きゅうり／にんじん／レタス／リーフレタス／キャベツ／パセリ／★りんご	ヨーグルト ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
26／木	鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ ミネストローネ 果物(柿)	米粉／★有塩バター／とうもろこし／★マヨドレ／きび砂糖／米サラダ油／もち米／★白ごま／精白米	★若鶏肉モモ／★牛乳／★ウィンナー	玉葱／ぶなしめじ／にんじん／ブロッコリー／キャベツ／きゅうり／レタス／だいこん／えのきたけ／トマト／かき	牛乳 ◎しんごろう風	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
27／金	五目納豆 ししゃものさっと焼き ふるさとサラダ 味噌汁（白菜・油揚げ） 果物(バナナ)	とうもろこし／米サラダ油／★マヨドレ／きび砂糖／胡麻油／コーンフレーク／★マシュマロ／★無塩バター	★糸引納豆／ちくわ／かつお節／★ししゃも／★かまぼこ／★油揚げ／かつおだし／★牛乳	ねぎ／にんじん／青ピーマン／干ししいたけ／切干しだいこん／ほうれんそう／えのきたけ／はくさい／ぶなしめじ／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎コーンフレークバー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 21.5 g 食塩相当 2.2 g
28／土	ハヤシライス キャベツのゴマネーズ和え レタススープ りんごゼリー	★塩せんべい／じゃがいも／きび砂糖／胡麻油／★マヨドレ／★白ごま	★豚モモ肉／ツナ／★ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／キャベツ／こまつな／きゅうり／レタス／★りんごゼリー	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 18.0 g 脂　質 19.0 g 食塩相当 2.2 g
30／月	マーボー豆腐 ひじきの中華和え ワンタンスープ 果物(オレンジ)	胡麻油／かたくり粉／とうもろこし／★白ごま／きび砂糖／★ワンタンの皮／★食パン／グラニュー糖／コーンスターチ／★無塩バター	★木綿豆腐（絞り）／★豚ひき肉／干ひじき／ちくわ／なると／★牛乳／★クリーム／★加糖練乳	ねぎ／にんじん／干ししいたけ／にら／りょくとうもやし／チンゲンツァイ／はくさい／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎クリームボックス	ｴﾈﾙｷﾞｰ 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂　質 21.8 g 食塩相当 1.9 g



※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。
※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
※◎マークは手作りおやつです。

※ ▭ は愛情弁当の日です。

※ ▭ はお誕生会（完全給食）です。



（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価	エネルギー	452 kcal	タンパク質	20.2 g
	脂　質	17.9 g	食塩相当量	2.0 g