2026年度 11月　献　立　表

健生保育園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
2(月)	お菓子	鶏団子の甘酢煮,さつま芋の煮物,ごはん	コーンスナック,牛乳	鶏だんご(冷),牛乳	油,砂糖,かたくり粉,さつまいも,米,コーンスナック	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ピーマン	酢,ケチャップ,こいくちしょうゆ,水,みりん,だし汁	
3(火)		文化の日						
4(水)	お菓子	野菜とツナのピラフ,チキンナゲット,わかめスープ	たいやき,牛乳	ツナ缶,チキンナゲット,カットわかめ,絹ごし豆腐,牛乳	米,マーガリン,いりごま,たい焼(冷)	ミックスベジタブル,たまねぎ	コンソメ,塩,こしょう,水	
5(木)	牛乳	アジフライ,ブロッコリー,ふろふき大根,さつまいもごはん	ジャムサンド,牛乳	あじフライ(冷),昆布,牛乳	油,マヨネーズ,砂糖,いりごま,米,さつまいも,黒ゴマ,食パン,いちごジャム	ブロッコリー,大根	塩,赤みそ,あわせみそ,みりん,酒	
6(金)	お菓子	弁当持参日	柿と栗のパウンドケーキ,牛乳	牛乳,ビスケット	砂糖,小麦粉,バター,くり(甘露煮)	柿	ベーキングパウダー	
7(土)	牛乳	うどん,厚揚げの煮物,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト,たまごスープ	うどん,ビスケット,砂糖	にんじん	かたくり粉,こいくちしょうゆ,だし汁	
9(月)	お菓子	炒り豆腐,さつま芋のバター焼き,しそごはん	フレンチトースト,牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも,牛乳	ごま油,砂糖,さつまいも,バター,米,食パン	にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,ゆかり	うすくちしょうゆ,だしの素,みりん,塩	たまご:弁当
10(火)	牛乳	鮭と白菜の豆乳シチュー,キャロットラペ,ロールパン	鬼まんじゅう,牛乳	さけ,豆乳,ツナ缶,牛乳	小麦粉,じゃがいも,マーガリン,砂糖,オリーブ油,ロールパン,さつまいも,上新粉	たまねぎ,はくさい,にんじん	塩,こしょう,水,こいくちしょうゆ,コンソメ,酢	
11(水)	お菓子	厚揚げの中華炒め,里芋フライ,ごはん	かりんとう(青のり),牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,青のり,牛乳	ごま油,かたくり粉,里芋,油,米,うどん(ゆで)	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水,こしょう	
12(木)	牛乳	牛丼,味噌汁(大根・油揚げ),りんご	ドーナツ,牛乳	牛肉(和牛),かまぼこ,油あげ,牛乳	米,砂糖,ドーナツ	たまねぎ,にんじん,しょうが,大根,りんご	こいくちしょうゆ,酒,だし汁,赤みそ	
13(金)	お菓子	味噌煮込みうどん,厚揚げの煮物,オレンジゼリー	コーンフレーク	鶏肉,かまぼこ,油あげ,厚揚げ,昆布,寒天,牛乳	うどん(ゆで),砂糖,きび砂糖,コーンフレーク	白ねぎ,しいたけ,こまつな,オレンジジュース	みりん,赤みそ,だし汁,こいくちしょうゆ,だし(かつお),水	
14(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレールト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ		
16(月)	お菓子	白身魚のみぞれ煮,ひじきの煮物,ごはん	りんごケーキ,牛乳	かれい,ひじき,油あげ,蒸し大豆(国産),ヨーグルト,牛乳	小麦粉,油,砂糖,米,ホットケーキミックス	大根,にんじん,しいたけ(干),たまねぎ,りんご	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁	
17(火)	牛乳	秋の味覚カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,みかん寒天	塩せんべい,牛乳	合いびき肉,寒天,牛乳	米,さつまいも,じゃがいも,油,砂糖,みかん缶液汁,塩せんべい	たまねぎ,にんじん,しめじ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム,みかん缶	カレールウ,コンソメ,水,酢,塩	
18(水)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,かぼちゃの煮物,ごはん	さつまいもクッキー,牛乳	豚肉,牛乳	砂糖,油,米,小麦粉,バター,黒ゴマ	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,かぼちゃ,紅イモパウダー	こいくちしょうゆ,あわせみそ,みりん,だし汁	
19(木)	牛乳	バイキング　ホットドック(ウインナー・ミートボール),なすのトマト煮,根野菜のコロコロスープ	鮭わかめごはん,牛乳	ウインナー,ミートボール,鶏ひき肉,炊き込みわかめ,サケフレーク,牛乳	ロールパン,油,砂糖,オリーブ油,さつまいも,米,いりごま	たまねぎ,なす,しめじ,カットトマト,大根,にんじん,コーン缶	ケチャップ,水,塩,酒,コンソメ,こしょう	
20(金)	お菓子	スパゲッティボロネーゼ,ブロッコリーとツナのサラダ,ヨーグルト	みたらし団子,牛乳	合いびき肉,ピザ用チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	スパゲティ,マーガリン,砂糖,オリーブ油,マヨネーズ,いりごま,米,白玉粉,米粉	たまねぎ,にんじん,カットトマト,ブロッコリー	赤みそ,あわせみそ,塩,こしょう,酒,水,こいくちしょうゆ,みりん	
21(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレールト	米,せんべい	ブロッコリー,バナナ		
23(月)		勤労感謝の日						
24(火)	牛乳	かじきの竜田揚げ,ブロッコリー,高野豆腐の含め煮,ごはん	しょうゆせんべい,牛乳	めかじき,高野豆腐,牛乳	砂糖,小麦粉,かたくり粉,揚げ油,マヨネーズ,米,せんべい(甘辛)	しょうが,ブロッコリー,にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,酒,塩,みりん,うすくちしょうゆ,だし汁	
25(水)	お菓子	鶏ときのこのトマト煮,マッシュポテト,食パン	焼きおにぎり,牛乳	鶏肉,牛乳	砂糖,オリーブ油,じゃがいも,マーガリン,食パン,米	なす,たまねぎ,しめじ,ブロッコリー,カットトマト	塩,酒,白みそ,みりん	
26(木)	牛乳	親子丼,味噌汁(白菜・えのき),ぶどうゼリー	食育　焼き芋(ふかしいも),牛乳	鶏肉,かまぼこ,卵,きざみのり,寒天,牛乳	砂糖,米,さつまいも	たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ,グレープジュース	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,赤みそ,水	たまご:弁当
27(金)	お菓子	麻婆豆腐,ほうれん草ナムル,ごはん	アップルパイ,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,卵,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,米,アップルパイ	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,ほうれんそう,にんじん	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢,塩	
28(土)	牛乳	スパゲティミートソース,だし巻き玉子,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース,卵	スパゲティ,砂糖,せんべい	フルーツゼリー		
30(月)	お菓子	鶏の唐揚げ,じゃがいもとひじきの煮物,ごはん	ほうれん草ソフトクッキー,牛乳	鶏肉,油あげ,ひじき,牛乳,プロセスチーズ	小麦粉,かたくり粉,油,じゃがいも,砂糖,米,ホットケーキミックス	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁	

月平均栄養価(3才以上児)　エネルギー　576kcal　たんぱく質　19.3g　脂質　17.7g　食塩相当量　1.9g

月平均栄養価(3才未満児)　エネルギー　427kcal　たんぱく質　13.8g　脂質　12.4g　食塩相当量　1.5g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。

2026年度 11月　　離 乳 食 献 立 表

		午前おやつ	離　乳　食	午後おやつ	アレルギー
2	月	赤ちゃんせんべい	<トマト煮> 鶏肉40g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 カットトマト 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	ゼリー 牛乳	
3	火		文化の日		
4	水	牛乳	<野菜とツナのピラフ> 米 35g にんじん14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ 塩 <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <わかめスープ> カットわかめ 0.35g いりごま 0.21g 絹ごし豆腐 14g こいくちしょうゆ コンソメ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
5	木	赤ちゃんせんべい	<たらの煮物> たら20g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ふろふき大根> 大根 35g あわせみそ 砂糖 だし汁 <さつまいもごはん> 米 35g さつまいも 21g 昆布 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	食パン 牛乳	
6	金	牛乳	持参弁当	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
7	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個　<ヨーグルト>ヨーグルト35g ＜豆腐煮＞豆腐15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん 牛乳	
9	月	赤ちゃんせんべい	<炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <さつま芋の煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
10	火	牛乳	<鮭と白菜の豆乳シチュー> さけ 21g たまねぎ 21g じゃがいも 35g はくさい 28g にんじん 7g 豆乳 35g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8個　<パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	ふかし芋 牛乳	
11	水	赤ちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 青のり <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
12	木	牛乳	<牛丼> 米 39g 牛肉(和牛) 25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉 <味噌汁（大根・油揚げ）> 大根 21g 油あげ 3.5g あわせみそ だし汁 <りんごコンポート> りんご 32g　かたくり粉	かっぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
13	金	赤ちゃんせんべい	<味噌煮込みうどん> うどん(ゆで) 70g 鶏肉 21g 油あげ 2.1g 白ねぎ 7g しいたけ 3.5g こまつな 7g 砂糖 あわせみそ だし汁 <厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 昆布 0.7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> ミニゼリー	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
14	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g　＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
16	月	赤ちゃんせんべい	<白身魚のみぞれ煮> かれい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g しいたけ（干） 0.7g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
17	火	牛乳	<トマト煮> 合いびき肉 25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30gしめじ10gん 15g カットトマト 8.4g コンソメ 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ミニゼリー> ミニゼリー	ゼリー 牛乳	
18	水	赤ちゃんせんべい	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
19	木	牛乳	<根野菜のコロコロスープ> 大根 21g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 4.9g コーン缶 3.5g コンソメ <なすのトマト煮> なす 18g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉5.6g カットトマト 13g こいくちしょうゆ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8個　<パン粥> ロールパン 0.8個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	
20	金	赤ちゃんせんべい	<スパゲッティボロネーゼ風> うどん(干)12g 合いびき肉21g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17g あわせみそ 砂糖 粉ミルク <ブロッコリーとツナのミルク煮> ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	きなこ豆腐 牛乳	
21	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g　＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
23	月		勤労感謝の日		
24	火	牛乳	<ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	ゼリー 牛乳	
25	水	赤ちゃんせんべい	<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g こいくちしょうゆ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <マッシュポテト> じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩 <食パン> 食パン 0.8個　<パン粥> 食パン 0.8個 粉ミルク	おにぎり 牛乳	
26	木	牛乳	<親子丼> 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g <味噌汁（白菜・えのき）> はくさい 28g えのきたけ 5.6gあわせみそ だし汁 <ミニゼリー> ミニゼリー	ふかし芋 牛乳	
27	金	赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g 白ねぎ 4.9g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 28g にんじん 11g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
28	土	牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個 ＜だし巻玉子＞卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー１個　＜牛乳＞ 牛乳30g	あかちゃんせん	
30	月	赤ちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <じゃがいもとひじきの煮物> じゃがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.56g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん>75-90g　<粥>75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	