令和8年　11月分　３歳以上児献立表

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	高菜チャーハン 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ たまごスープ 柿	精白米／ごま油／マヨドレ／三温糖／片栗粉／パイシート／グラニュー糖	ウインナー／鮭／ツナ／鶏卵	たかな漬／にんじん／ブロッコリー／南瓜／コーン／玉ねぎ／乾しいたけ／小ねぎ／柿／りんご	カルピス アップルパイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 18.3 g 食塩相当 2.2 g
4／水	ご飯 納豆和え 赤魚の塩麹焼き 白菜サラダ 味噌汁（大根・えのき）	精白米／ごま／マヨドレ／薄力粉	納豆／しらす／かつお節／赤魚／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／鶏卵／加糖ヨーグルト	小ねぎ／はくさい／にんじん／だいこん／えのきたけ／バナナ	牛乳 クレープ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 29.0 g 脂　質 13.4 g 食塩相当 1.9 g
5／木	ご飯 チーズダッカルビ風 ブロッコリーのソテー 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／さつまいも／三温糖／干しそうめん	鶏肉／ピザ用チーズ／赤味噌／かまぼこ／かつお節／普通牛乳	キャベツ／エリンギ／しょうが／にんにく／ブロッコリー／えのきたけ／にんじん／乾しいたけ／小ねぎ／玉ねぎ	牛乳 五目そうめん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kcal たんぱく質 26.4 g 脂　質 15.3 g 食塩相当 5.2 g
6／金	三色丼 切干大根のサラダ 味噌汁（豆腐・なめこ）	精白米／サラダ油／三温糖／ごま／マヨドレ／ごま油／食パン／ホットケーキミックス／無塩バター／グラニュー糖	鶏ミンチ／鶏卵／木綿豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／飲むヨーグルト／普通牛乳	しょうが／ほうれん草／切干し大根／きゅうり／にんじん／なめこ(生)／小ねぎ／レモン汁	飲むヨーグルト メロンパン風トースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 17.8 g 食塩相当 2.0 g
7／土	オムライス コンソメスープ ぶどうゼリー	精白米／三温糖／サラダ油／ゼリー(ぶどう)／薄力粉	鶏卵／鶏肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／コーン／キャベツ／バナナ	牛乳 ココアブラウニー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 17.8 g 食塩相当 2.1 g
9／月	ご飯 白身魚のパン粉焼き 人参と竹輪のきんぴら 味噌汁（納豆・玉ねぎ）	精白米／パン粉／無塩バター／ごま油／三温糖／ホットケーキミックス／サラダ油	からすがれい／ちくわ／挽きわり納豆／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳	ごぼう／にんじん／玉ねぎ／バナナ	牛乳 バナナドック	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 13.7 g 食塩相当 2.5 g
10／火	麻婆春雨丼 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	精白米／春雨／ごま油／三温糖／片栗粉	豚ひき肉／赤味噌／かつお節／カットわかめ／普通牛乳／寒天	深ねぎ／玉ねぎ／にんじん／乾しいたけ／しょうが／にんにく／グリンピース／ブロッコリー／小ねぎ／みかん（缶）	牛乳 みかんゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 16.2 g 食塩相当 1.8 g
11／水	ご飯 いりこの佃煮 おでん ほうれん草のごま和え	精白米／三温糖／ごま／しらたき／干しうどん／ごま油	かえりちりめん／鶏肉／かまぼこ／がんもどき／かつお節／普通牛乳／鶏ミンチ	だいこん／にんじん／ほうれん草／キャベツ／にら／にんにく／しょうが	牛乳 うどん餃子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
12／木	和風チキンカレー 里芋とひじきのサラダ バナナ	精白米／じゃが芋／サラダ油／里芋／マヨドレ／ドーナツ	鶏肉／干ひじき	玉ねぎ／にんじん／キャベツ／小松菜／しょうが／バナナ／りんごジュース	リンゴジュース ドーナツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal たんぱく質 15.5 g 脂　質 12.1 g 食塩相当 1.4 g
13／金	ご飯 れんこんバーグ キャベツのごまだれサラダ 味噌汁（小松菜・厚揚げ）	精白米／マヨドレ／ごま／ホットケーキミックス	鶏ミンチ／木綿豆腐／かつお節／厚揚げ豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／鶏卵／ツナ	れんこん／しょうが／キャベツ／にんじん／小松菜／コーン	牛乳 ツナコーンパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 26.0 g 脂　質 19.7 g 食塩相当 2.6 g
14／土	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジゼリー	干しうどん／三温糖／天ぷら粉／サラダ油／ゼリー(オレンジ)／さつまいも／黒砂糖／薄力粉	鶏肉／かつお節／油揚げ／ちくわ／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／小ねぎ	牛乳 スイートポテト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 13.1 g 食塩相当 3.6 g
16／月	バターロール クラムチャウダー 白身魚のピザ焼き 大根のなめたけ和え	バターロール／じゃが芋／無塩バター／精白米	あさり／普通牛乳／からすがれい／ピザ用チーズ／飲むヨーグルト／干ひじき／油揚げ	玉ねぎ／にんじん／しめじ／グリンピース／だいこん／なめたけ	飲むヨーグルト ひじきおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal たんぱく質 27.5 g 脂　質 10.6 g 食塩相当 3.1 g
17／火	ちゃんぽん ポテトサラダ オレンジ	干し中華めん／ごま油／じゃが芋／マヨドレ／薄力粉／三温糖／サラダ油	豚肉／かまぼこ／普通牛乳／鶏卵／普通牛乳	キャベツ／もやし／にんじん／しょうが／きゅうり／コーン／オレンジ／ほうれん草	牛乳 ほうれん草ケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 20.9 g 食塩相当 4.0 g
18／水	ご飯 コロッケ ほうれん草とツナの和え物 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／じゃが芋／パン粉／サラダ油／三温糖／ごま油	豚ひき肉／ツナ／かまぼこ／かつお節／普通牛乳／キャンディチーズ	玉ねぎ／ほうれん草／にんじん／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／バナナ	牛乳 バナナ チーズ(カット)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 14.0 g 食塩相当 1.8 g
19／木	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁（ほうれん草・えのき）	精白米／サラダ油／ホットケーキミックス	豚肉／油揚げ／ちくわ／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／調製豆乳／粒あん	玉ねぎ／しょうが／にんじん／切干し大根／ほうれん草／えのきたけ	牛乳 小豆蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 17.5 g 食塩相当 2.0 g

月平均栄養価	エネルギー	563 kcal	タンパク質	23.0 g
	脂　質	16.4 g	食塩相当量	2.4 g

令和8年　11月分　３歳以上児献立表

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
20／金	焼きうどん トマトとじゃこのサラダ たまごスープ	干しうどん／サラダ油／三温糖／ごま油／片栗粉／食パン／グラニュー糖	豚肉／あおのり／かえりちりめん／鶏卵／普通牛乳／普通牛乳	玉ねぎ／キャベツ／にんじん／もやし／トマト／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 フレンチトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 4.8 g
21／土	ひじき丼 清汁（人参・かまぼこ） ヨーグルト	精白米／サラダ油／三温糖／さつまいも／グラニュー糖／無塩バター	豚ひき肉／干ひじき／合わせ味噌／かまぼこ／かつお節／ヨーグルト／普通牛乳	ピーマン／コーン／にんじん／玉ねぎ／しょうが／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 サクサク大学芋	ｴﾈﾙｷﾞｰ 544 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
24／火	ご飯 納豆和え ぶり大根 人参金平 味噌汁（じゃが芋・厚揚げ）	精白米／ごま／三温糖／ごま油／じゃが芋／薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	納豆／しらす／かつお節／ぶり／厚揚げ豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳	だいこん／しょうが／にんじん／ピーマン／小ねぎ	牛乳 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.5 g
25／水	ご飯 油淋鶏 豆腐とひじきのサラダ 味噌汁（にら・もやし）	精白米／片栗粉／サラダ油／三温糖／ごま油	鶏肉／木綿豆腐／干ひじき／塩昆布／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／キャンディチーズ	にんにく／しょうが／小ねぎ／にんじん／コーン／にら／もやし／みかん	牛乳 みかん チーズ(カット)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
26／木	厚揚げ丼 さつま芋サラダ 中華スープ	精白米／サラダ油／片栗粉／さつまいも／マヨドレ／食パン／黒砂糖／無塩バター	厚揚げ豆腐／鶏ミンチ／かつお節／普通牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／しめじ／きゅうり／コーン／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 きなこクリームトースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.3 g
27／金	ご飯 鶏肉の照焼き 春雨のレモン和え 味噌汁（豆腐・水菜）	精白米／春雨／三温糖／ぎょうざの皮／じゃが芋／サラダ油	鶏肉／木綿豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／飲むヨーグルト／豚ひき肉	しょうが／きゅうり／にんじん／コーン／レモン汁／水菜／玉ねぎ	飲むヨーグルト サモサ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 1.8 g
28／土	塩ラーメン ほうれん草と竹輪の卵炒め リンゴゼリー	干し中華めん／ごま油／サラダ油／三温糖／ゼリー(リンゴ)／精白米／ごま	豚ひき肉／かまぼこ／カットわかめ／鶏卵／ちくわ／普通牛乳	にんじん／玉ねぎ／乾しいたけ／にんにく／ほうれん草	牛乳 わかめおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 3.5 g
30／月	ご飯 鮭じゃが コーンサラダ たまごスープ	精白米／じゃが芋／しらたき／サラダ油／マヨドレ／三温糖／片栗粉	鮭／かつお節／鶏卵／普通牛乳／寒天	玉ねぎ／にんじん／グリンピース／コーン／乾しいたけ／小ねぎ／パイナップル（缶）	牛乳 いちごゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.4 g

月平均栄養価			
エネルギー	563 kcal	タンパク質	23.0 g
脂質	16.4 g	食塩相当量	2.4 g

♡2日(月)は、お誕生日メニューです
♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です
♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

