

令和8年　11月　献立表



多古こども園

日／曜	献立名	10時おやつ / 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） 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	栄養価
02（月）	ごはん　チーズ 麻婆豆腐 肉しゅうまい 春雨サラダ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、せんべい、ビスケット	牛乳、豆腐、豚ひき肉、肉しゅうまい、チーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、グリンピース、しょうが	エネルギー 572 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.5 g
04（水）	ごはん　ミニゼリー 鶏肉の香味焼き 厚揚げとひじきの煮物 みそ汁	りんごジュース 牛乳 マカロニきな粉	米、じゃがいも、マカロニ、黒みつ、砂糖、ごま油、ゼリー、ごま、油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、きな粉、ひじき、鶏肉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、こまつな、グリンピース、しょうが、にんにく	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.7 g
05（木）	ごはん ほきの甘酢ソース 和風スパゲティサラダ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 スティックパン	米、片栗粉、スパゲティ、油、砂糖、スティックパン	牛乳、ハム、ほき、わかめ	きゅうり、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、ごぼう、えのきたけ、しょうが	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
06（金）	けんちんうどん 卵焼き ゆでブロッコリー ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい バウムクーヘン	マヨネーズ、ゼリー、せんべい、バウムクーヘン、うどん	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵焼き	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g
09（月）	ごはん チキンカレー キャベツサラダ ヨーグルト	ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、カレールウ、油、せんべい、砂糖、ビスケット	牛乳、鶏肉、ハム、ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しめじ、グリンピース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g
10（火）	ごはん　すまし汁 鮭の西京焼き　チーズ きんぴらごぼう きゅうりの塩もみ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 シュガートースト	米、グラニュー糖、バター、砂糖、油、食パン、ごま油、ごま	牛乳、なると巻き、みそ、チーズ、鮭、わかめ	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g
11（水）	ごはん ハンバーグ 蒸し野菜ごまだれかけ スープ	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、ドレッシング、パン粉、クッキー、砂糖、せんべい	牛乳、豚ひき肉、卵	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	エネルギー 533 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.8 g
12（木）	ごはん　ミニゼリー ほっけの塩焼き 人参しりしり風　★ みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、じゃがいも、油、ゼリー、ごま油	牛乳、ツナ、炒り卵、ホッケ	にんじん、もやし、しめじ、こまつな、にら	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.5 g
13（金）	ごはん　すまし汁 えびフライ（0，1歳児　たら） ゆでキャベツ 南瓜の含め煮	りんごジュース 牛乳 焼きプリンタルト せんべい	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、焼きプリンタルト、麩、せんべい	牛乳、卵、えび、たら	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、えのきたけ、だいこん、こまつな、ねぎ、グリンピース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.3 g
16（月）	ハヤシライス キャベツのツナサラダ フルーツミックスゼリー	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、ハヤシルウ、フルーツミックスゼリー、せんべい、クッキー、砂糖、油	牛乳、豚肉、ツナ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、とうもろこし、トマト、グリンピース	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.0 g
17（火）	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ スープ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、マヨネーズ、マーマレード、ロールケーキ、砂糖	牛乳、わかめ、鶏肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もも、きゅうり、しめじ、こまつな、とうもろこし	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
18（水）	中華丼 水餃子 ゆでブロッコリー ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ゼリー、サブレ、せんべい、ごま油、油	牛乳、豚肉、水餃子	はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリンピース、しょうが	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
19（木）	ごはん　チーズ 鰆の照り焼き（0，1歳児　鮭） 肉じゃが みそ汁	ぶどうジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、じゃがいも、砂糖、クッキー、せんべい、油	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、さわら、鮭	にんじん、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、もやし、グリンピース、しょうが	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.5 g
20（金）	ごはん キーマカレー もやしサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、カレールウ、油、せんべい、サブレ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、ヨーグルト	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、トマト、とうもろこし、グリンピース	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
24（火）	ごはん チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ わかめスープ	ぶどうジュース 牛乳 プリン せんべい	米、油、プリン、せんべい、砂糖、ごま油	牛乳、豆腐、ツナ、チーズはんぺんフライ、わかめ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、だいこん、とうもろこし	エネルギー 512 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
25（水）	豚丼 お浸し みそ汁 チーズ　★	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、砂糖、シュガーパイ、せんべい、油	牛乳、豚肉、チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、こまつな、えのきたけ、グリンピース、しょうが	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
26（木）	ごはん ひじきと豆腐の和風ハンバーグ 大根サラダ みそ汁	りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、片栗粉、砂糖、麩、せんべい、クッキー、油、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、卵、ひじき	だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、こまつな、とうもろこし、しょうが	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.4 g
27（金）	ごはん　ヨーグルト 赤魚の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁　★	ぶどうジュース 牛乳 フレンチトースト	米、ケーキシロップ、砂糖、食パン	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、ヨーグルト、赤魚	にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、えのきたけ、グリンピース、しいたけ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.7 g
30（月）	しょうゆラーメン 小籠包 ゆでブロッコリー ミニゼリー	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	マヨネーズ、ごま油、ゼリー、せんべい、サブレ、ラーメン	牛乳、豚肉、なると巻き、小籠包	ブロッコリー、キャベツ、チンゲン菜、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.2 g

★ 今月のリクエスト給食
１２日（木）　フライドポテト（４歳児）
２５日（水）　豚丼　（ぞう組）
２７日（金）　フレンチトースト（いちご組）

※給食センターから給食が出ている時の4，5歳児のおやつの飲み物は、麦茶です。

※都合により、献立を変更することがあります。