様式F101

2026年11月

献　立　表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児	材料名 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	調味料	3時おやつ
02 月	豚肉の生姜焼き丼 きゃべつの塩昆布和え なすとたまねぎのみそ汁	387.5(308.0) 19.9(15.8) 10.9(8.7) 1.7(1.2)	米 砂糖 油 ○じゃがいも ○油	豚肩ロース みそ 塩こんぶ	キャベツ なす きゅうり たまねぎ にんじん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ ○食塩	フライドポテト お茶
04 水	具だくさんうどん かぼちゃの甘煮 オレンジ	492.9(361.0) 19.6(13.1) 10.5(8.2) 2.9(2.0)	ゆでうどん 砂糖 ごま油 ○米	鶏もも肉 ○煮干し(3歳児以上)	はくさい かぼちゃ オレンジ だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ ○うめ干し	かつおだし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○わかめふりかけ	うめわかめ御飯 煮干し（2歳児以上） お茶
05 木	御飯 和風ミートローフ ミックスサラダ きのこと野菜のスープ	549.5(406.7) 22.0(16.4) 19.1(14.2) 1.3(1.0)	米 油 パン粉 砂糖 片栗粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉 牛乳 卵 ひじき ○牛乳 ○豆乳	キャベツ たまねぎ トマト コーン缶 きゅうり しめじ えのきたけ ほうれんそう にんじん ○かぼちゃ	しょうゆ 酢 食塩 鶏がらスープ	かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳
06 金	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のおかか和え むらくもスープ	575.5(423.1) 32.2(23.1) 18.0(12.9) 2.5(1.9)	米 片栗粉 砂糖 ○食パン ○砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉 卵 なると かつお節 ○バター	はくさい たまねぎ マーマレード にんじん ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ 食塩	青のりトースト(0.1歳児) ラスク(2歳児以上) 牛乳
07 土	肉うどん ジャーマンポテト オレンジ	528.1(392.6) 16.2(12.2) 16.5(12.7) 1.9(1.4)	ゆでうどん 油 砂糖 じゃがいも ○米 ○砂糖	豚こま切れ ベーコン ○チーズ ○かつお節	はくさい オレンジ にんじん しめじ たまねぎ パセリ	しょうゆ みりん 食塩 かつおだし汁 ○しょうゆ	チーズおかかおにぎり お茶
09 月	御飯 煮魚 キャベツとひじきのサラダ 大根とこまつなのみそ汁	485.4(360.6) 20.9(15.9) 12.5(9.2) 1.8(1.4)	米 砂糖 油 ○さつまいも ○砂糖 ○油 ○黒ごま	かれい みそ ひじき ○牛乳 ○豆乳	キャベツ だいこん きゅうり こまつな にんじん しょうが	かつおだし汁 しょうゆ 酢	スイートポテト 牛乳
10 火	スパゲティーナポリタン フレンチサラダ 青菜のスープ オレンジ	533.5(419.6) 16.0(12.5) 13.5(10.2) 1.9(1.5)	スパゲティー 油 砂糖 ○米 ○砂糖	ベーコン ○鶏ひき肉 ○油揚げ	キャベツ オレンジ たまねぎ パイン缶 こまつな きゅうり ねぎ ピーマン 千しぶどう しめじ ○にんじん ○コーン缶	ケチャップ しょうゆ 酢 食塩 鶏がらスープ ○しょうゆ ○みりん	こきつねごはん 麦茶
11 水	ハヤシライス トマトサラダ 玉葱とコーンのスープ	576.9(433.6) 18.6(14.0) 17.6(13.2) 2.6(2.0)	米 じゃがいも 砂糖 油 ○コーンフレーク ○マシュマロ ○玄米フレーク	豚肉 ○牛乳 ○無塩バター	トマト たまねぎ にんじん レモン コーン缶 きゅうり パセリ	ハヤシルウ 酢 鶏がらスープ 食塩	チーズトースト(0.1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以上) 牛乳
12 木	コッペパン ハンバーグ おからサラダ 白菜とにんじんのスープ 牛乳	621.5(453.3) 25.1(18.3) 20.4(14.8) 2.7(2.0)	コッペパン パン粉 砂糖 マヨネーズ 油 ○米	牛乳 豚ひき肉 豆乳 おから ハム	ブロッコリー たまねぎ はくさい にんじん	ケチャップ しょうゆ 食塩 鶏がらスープ 中濃ソース	菜飯 お茶
13 金 誕生会	ゆかりごはん あんかけぎょうざ もやしと胡瓜の中華和え 春雨スープ	614.8(453.0) 16.7(12.0) 21.1(15.4) 1.8(1.3)	米 ぎょうざの皮 油 砂糖 はるさめ 片栗粉 ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖 ○油	豚ひき肉 ○牛乳 ○豆乳	にら もやし きゅうり にんじん キャベツ ねぎ コーン缶 しょうが ○いちごジャム	しょうゆ 鶏がらスープ 酢 食塩 ゆかりふりかけ	ジャムクッキー★ 牛乳
14 土	チャーハン キャベツとトマトの中華和え チーズ えのきと小松菜のスープ	395.6(289.4) 13.7(10.1) 7.9(5.7) 1.7(1.2)	米 ごま油 砂糖 ○米	焼き豚 チーズ ○さけフレーク	キャベツ トマト きゅうり たけのこ(ゆで) にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酢 食塩	鮭おにぎり お茶
16 月	マーボー春雨丼 ナムル 豆腐とねぎのスープ	553.3(403.9) 20.0(14.7) 15.5(11.3) 2.5(2.0)	米 はるさめ 砂糖 ごま油 油 ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	絹ごし豆腐 わかめ 豚ひき肉 ハム ○牛乳	ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが	しょうゆ みりん 鶏がらスープ 食塩	黒糖蒸しパン 牛乳
17 火	御飯 松風焼き ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	517.5(381.5) 21.9(15.7) 17.1(12.2) 2.4(1.8)	米 さつまいも 砂糖 油 ○マカロニ ○マヨネーズ	鶏ひき肉 みそ さつま揚げ 豆乳 おから ひじき ○牛乳 ○かつお節 ○あおのり	たまねぎ にんじん いんげん 万能ねぎ	かつおだし汁 しょうゆ みりん ○中濃ソース	お好み焼き風マカロニ★ 牛乳
18 水	あんかけうどん(0.1.歳児) あんかけ焼きそば(2歳児以上) わかめの酢の物 バナナ	632.2(364.2) 19.7(10.2) 11.4(8.3) 3.7(2.1)	ゆでうどん(1.2歳児) 生中華めん(3歳児以上) 砂糖 片栗粉 ごま油 ○米	豚こま切れ かにかまぼこ なると わかめ	はくさい バナナ たまねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ ○塩こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素 ○しょうゆ	塩昆布ごはん お茶
19 木	食パン かじきのチーズフライ キャベツとトマトのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳	658.6(471.9) 29.5(21.5) 22.2(16.1) 3.3(2.4)	食パン パン粉 油 小麦粉 ○米	牛乳 かじき 粉チーズ ○油揚げ	キャベツ チンゲンサイ トマト きゅうり ○なめたけ ○にんじん	中濃ソース 酢 しょうゆ 鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	なめたけの炊き込みごはん お茶
20 金 ありがとう	わかめおにぎり 具だくさんスープ 鶏肉の照り焼き みかん	625.7(413.4) 28.5(18.8) 13.9(8.8) 1.9(1.2)	米 砂糖 ○ホットケーキミックス ○砂糖 ○グラニュー糖 ○油	鶏もも肉 木綿豆腐 さつま揚げ わかめ ○牛乳 ○豆乳	みかん はくさい だいこん しめじ にんじん ほうれんそう	かつおだし汁 しょうゆ わかめふりかけ	メロンパン風クッキー★ 牛乳
21 土	韓国風まぜごはん トマトの中華風サラダ かぶのみそ汁	401.5(312.2) 10.3(8.0) 4.1(3.2) 2.0(1.5)	米 砂糖 ごま油	豚ひき肉 みそ 刻みのり	トマト かぶ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ かぶの葉	かつおだし汁 しょうゆ 酢 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり お茶
24 火	ビビンバ かぼちゃのサラダ わかめスープ バナナ	621.2(480.8) 22.6(17.2) 22.7(17.4) 1.8(1.4)	米 マヨネーズ 砂糖 ごま油 油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ ○牛乳 ○バター ○スキムミルク	ねぎ かぼちゃ バナナ もやし ほうれんそう にんじん きゅうり しょうが ○りんごジャム	しょうゆ 食塩	スティックホットケーキ 牛乳
25 水	ミートスパゲティー ポテトサラダ 野菜スープ	502.5(409.4) 17.5(14.3) 11.0(8.4) 1.9(1.4)	じゃがいも スパゲティー マヨネーズ 油 砂糖 ○米	豚ひき肉 ○鮭フレーク	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	ケチャップ 食塩 鶏がらスープ ○青菜ふりかけ	鮭菜飯 お茶
26 木	御飯 鶏肉の味噌漬焼き 小松菜のサラダ 豆腐とたまねぎのみそ汁	625.2(476.8) 27.9(21.2) 19.6(14.8) 1.7(1.3)	米 マヨネーズ 砂糖 ○砂糖 ○油 ○ぎょうざの皮	鶏もも肉 木綿豆腐 ツナ缶 みそ ○牛乳	もやし こまつな たまねぎ にんじん	かつおだし汁 みりん しょうゆ ○食塩	餃子の皮のアップルパイ 牛乳
27 金	ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン ブロッコリーの和風マヨネーズ コンソメスープ 牛乳	620.3(449.5) 27.6(18.8) 22.0(16.6) 2.4(1.7)	ロールパン じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	牛乳 生さけ バター スキムミルク みそ ○煮干し(3歳児以上)	たまねぎ ブロッコリー パセリ しめじ にんじん えのきたけ	鶏がらスープ 食塩 酢 ○わかめふりかけ	わかめおにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶
28 土	鮭ごはん マセドアンサラダ 具だくさん汁	433.4(316.7) 12.7(9.5) 10.6(7.6) 1.7(1.3)	米 じゃがいも マヨネーズ ○米	絹ごし豆腐 鮭フレーク ハム 油揚げ みそ チーズ ○こんぶ佃煮	はくさい だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	かつおだし汁 食塩	昆布ごはん お茶
30 月	御飯 さわらのねぎ味噌焼き 切干大根の旨煮 キャベツとたまねぎのみそ汁	652.4(486.4) 32.5(23.5) 26.0(19.1) 3.1(2.5)	米 砂糖 ○食パン ○小麦粉 ○砂糖 ○油	さわら みそ 油揚げ ○豚ひき肉 ○バター ○牛乳 ○ピザ用チーズ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん 切り干しだいこん いんげん しょうが ○たまねぎ ○にんじん ○パセリ	しょうゆ みりん かつおだし汁 ○ケチャップ ○しょうゆ	パングラタン 牛乳