2026年11月

献　立　表

桜山保育園

日付	朝おやつ(乳児のみ)	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名 (◎は朝おやつ ○は午後おやつ)				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	調味料	
02 月	牛乳	ごはん みそ汁（えのき・麸） 豚肉と白菜の甘辛炒め 大豆サラダ	511.8(458.2) 25.3(22.9) 15.4(15.4) 1.3(1.1)	米、○マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、○砂糖、砂糖、焼ふ(板ふ)、油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、◎牛乳	はくさい、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、○食塩、食塩	牛乳 マカロニきなこ
04 水	牛乳	ごはん のっぺい汁 厚揚げのそぼろ煮 鉄骨サラダ	552.1(491.7) 21.3(19.7) 20.9(19.8) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、さといも、○黒砂糖、○油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉、○卵、しらす、○無調製豆乳、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、だいこん、ねぎ、コーン缶、ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、酒、酢、食塩	牛乳 マーラーカオ
05 木	牛乳	ペペロンチーノ風パスタ スープ（にんじん・かぶ） チキンサラダ バナナ	599.7(528.5) 24.0(21.8) 15.7(15.6) 1.3(1.1)	スパゲティー、○米、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、砂糖、○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、ベーコン、○鶏ひき肉、○かまぼこ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、かぶ・葉、にんじん、きゅうり、○たまねぎ、○ピーマン、○にんじん、にんにく	コンソメ、しょうゆ、食塩、○しょうゆ、○鶏がら	牛乳 五目チャーハン
06 金	牛乳	ごはん みそ汁（豆腐・わかめ） チャプチェ 中華和え	568.3(503.5) 24.0(21.9) 17.6(17.1) 2.4(2.0)	米、○コッペパン、はるさめ、○油、砂糖、○砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、わかめ（乾）、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 揚げパン
07 土 ★幼児発表会	牛乳	ジャージャー風丼 みそ汁（じゃがいも） 三色磯和え	520.6(465.3) 21.1(19.5) 18.7(18.0) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○卵、○無塩バター、かつお節、◎牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、なす、にんじん、エリンギ、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、鶏がら	牛乳 ミルクマフィン
09 月	牛乳	食パン クリームシチュー りんご酢サラダ バナナ	599.5(515.8) 20.4(18.7) 15.9(16.1) 2.0(1.6)	食パン、○米、じゃがいも、小麦粉、○天かす、油、砂糖、○ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、○塩こんぶ、○あおのり	コンソメ、しょうゆ、りんご酢、○本みりん、○しょうゆ、○酒、○食塩、食塩、○昆布だし汁、○かつおだし汁	麦茶 たぬきこんぶおにぎり
10 火	牛乳	チキンカレーライス スープ（きゃべつ・コーン） もやしナムル	527.7(471.0) 18.1(17.1) 19.1(18.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、○無調製豆乳、◎牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、○にんじん、コーン缶	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、鶏がら	牛乳 にんじんドーナツ
11 水	牛乳	ごはん みそ汁（こまつな・かぼちゃ） 鮭のオーロラソース焼き 根菜のきんぴら	502.9(441.2) 25.1(20.9) 14.8(14.6) 1.4(1.2)	米、○片栗粉、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、○黒砂糖、油、砂糖、ごま	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、◎牛乳	れんこん、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、こまつな	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、○食塩、食塩、酒	牛乳 わらびもち風
12 木	牛乳	ごはん みそ汁（さつまいも） 鶏肉のマーマレード焼き おかか和え	593.0(511.9) 26.6(22.0) 19.0(17.7) 1.5(1.3)	米、○小麦粉、さつまいも、○砂糖、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、○無調製豆乳、かつお節、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、だいこん、マーマレード、にんじん、○干しぶどう、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 レーズンロッククッキー
13 金	牛乳	マーボー麺 塩昆布サラダ みかん	524.9(479.6) 20.5(19.7) 7.9(10.1) 1.6(1.3)	生中華めん、○米、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、キャベツ、ねぎ、きゅうり、にんじん、○まいたけ、○にんじん、○万能ねぎ、塩こんぶ、しょうが	○かつおだし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、○酒、酒、食塩、○昆布だし汁、鶏がら	麦茶 炊き込みごはん
14 土	牛乳	焼肉丼 みそ汁（えのき・油揚げ） バンサンスー	498.6(447.7) 21.2(19.6) 18.1(17.5) 1.4(1.2)	米、○じゃがいも、はるさめ、○油、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、○食塩、鶏がら	牛乳 フライドポテト
16 月	牛乳	ごはん ふぶき汁 鶏のレモン醤油焼き 切り干し大根のうま煮	521.0(454.3) 28.8(23.8) 17.5(16.6) 1.7(1.4)	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、○無塩バター、◎牛乳	にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、いんげん、レモン果汁	かつおだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 マドレーヌ
17 火	牛乳	豆乳カレーうどん コロコロサラダ バナナ	521.9(478.5) 17.8(17.6) 9.5(11.4) 2.0(1.7)	干しうどん、○米、○砂糖、砂糖、ごま油、○ごま油	豚肉(もも・皮下脂肪なし)、無調製豆乳、○豚ひき肉、油揚げ、○米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、○ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、○本みりん、○酒、○しょうゆ	麦茶 ねぎみそ豚おにぎり
18 水	牛乳	ごはん みそ汁（もやし・じゃがいも） カレイの紅葉焼き ひじきの五目煮	505.1(458.0) 25.2(21.9) 12.1(13.4) 2.7(2.2)	米、○食パン、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、○砂糖、ごま油、○油	かれい、○ベーコン、○ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、大豆（ゆで）、◎牛乳	にんじん、れんこん、もやし、○たまねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、いんげん	かつおだし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶 ピザトースト
19 木 ★誕生会	牛乳	チャーハン ジュリアンスープ 鶏のからあげ パリパリサラダ	544.1(487.2) 20.9(18.2) 21.7(20.7) 0.9(0.8)	米、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、しゅうまいの皮、砂糖、ごま油	鶏もも肉、○無塩バター、ウインナー、○牛乳、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、しょうが、○にんじん、○いちごジャム	しょうゆ、酒、酢、本みりん、コンソメ、食塩、鶏がら、○ピュアココア	麦茶 落ち葉クッキー
20 金 ★ゆり組親子遠足	牛乳	ごはん みそ汁（きゃべつ・しめじ） 豚肉のしょうが炒め かぼちゃの煮物	533.0(475.2) 23.6(21.5) 13.0(13.5) 1.6(1.3)	米、○焼ふ(板ふ)、○グラニュー糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも・皮下脂肪なし)、米みそ（淡色辛みそ）、○無塩バター、◎牛乳	○バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、いんげん、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 お麸ラスク バナナ
21 土	牛乳	鶏肉と野菜のうま煮丼 すまし汁（麸） さっぱりサラダ	496.5(445.5) 20.2(18.7) 9.9(11.0) 1.3(1.1)	米、油、片栗粉、焼ふ(板ふ)、砂糖、○ゼリーの素、○アンパンマンせんべい・ソフトサラダ	○牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩、鶏がら	牛乳 ゼリー 乳児　アンパンマンせんべい 幼児　ソフトサラダ
24 火	牛乳	ごはん みそ汁（さつまいも・ねぎ） 鶏肉と根菜のみそれ煮 きゅうりの酢の物	510.8(457.4) 21.1(19.5) 13.8(14.1) 1.7(1.5)	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○油、砂糖、油、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○無調製豆乳、○つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）、○絹ごし豆腐、◎牛乳	だいこん、きゅうり、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、わかめ（乾）	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 どらやき
25 水	牛乳	ナポリタン スープ（かぶ） 醤油フレンチサラダ みかん	533.8(475.9) 19.3(18.0) 13.1(13.5) 1.6(1.4)	スパゲティー、○米、砂糖、油、○オリーブ油	○牛乳、ウインナー、○ツナ水煮缶、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、きゅうり、ピーマン、○たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、○にんじん、○ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、酢、○コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 ツナピラフ
26 木	牛乳	ごはん すまし汁（だいこん・ほうれんそう） 炒り豆腐 ツナサラダ	568.8(503.8) 22.0(20.3) 22.8(21.2) 1.2(1.0)	米、○小麦粉、○砂糖、ノンエッグマヨネーズ、○油、砂糖、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、○無塩バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、○バナナ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、○ピュアココア	牛乳 ココアバナナマフィン
27 金 ★ゆり組ピザ作り	牛乳	ごはん みそ汁（しめじ・はくさい） 鮭の南部揚げ ちくわの和え物	499.8(450.9) 23.0(19.9) 20.1(19.6) 1.7(1.4)	米、小麦粉、油、○グラニュー糖、黒ごま、砂糖、ごま、○クラッカー	さけ、○ヨーグルト(無糖)、○生クリーム、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、しめじ、えのきたけ、○ブルーベリージャム	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん	麦茶 ヨーグルトムース クラッカー
28 土	牛乳	ビビンバ丼 すまし汁（たまねぎ） 納豆しらす和え	491.6(442.1) 24.8(22.5) 18.7(18.0) 1.3(1.1)	米、○じゃがいも、○片栗粉、○ノンエッグマヨネーズ、焼ふ(板ふ)、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、しらす、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	もやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、○にんじん、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、○パセリ粉、○コンソメ、○食塩、食塩、鶏がら	牛乳 じゃがいもスティック
30 月	牛乳	ごはん わかめスープ 酢鶏 だいこんサラダ	506.0(451.4) 20.6(19.1) 17.6(16.9) 0.7(0.6)	米、○ぎょうざの皮、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、油	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、かつお節、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ（乾）、しょうが	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、鶏がら	牛乳 りんごの包み揚げ

・食材の都合により献立を変更させていただく場合がございます。
※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。