献　　立　　表

2026年11月

逗子ないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材料名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
02 月	昼食	和風きのこスパゲッティー	スパゲッティ、オリーブ油	ベーコン、バター	たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、みりん	686.2(514.7)
		もやしサラダ	マヨネーズ、ごま	ツナ油漬缶	もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ	25.4(19.0)
		コーンスープ		スキムミルク、鶏がらスープ	クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ	パセリ粉	18.5(13.9)
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり	米、ごま	さけフレーク	炊き込みわかめ		2.2(1.6)
		麦茶					
04 水	昼食	ごはん	米				402.2(300.8)
		さわらのカレー風味焼き	油、砂糖	さわら	りんごジャム、しょうが	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	20.9(15.6)
		白菜の梅肉和え		かつお節	はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお		10.0(7.4)
		わかめのみそ汁		みそ	ねぎ、乾燥わかめ	煮干だし汁	2.0(1.5)
	午後おやつ	●芋煮汁	さといも	豚もも薄切り肉	だいこん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
		麦茶					
05 木	昼食	コッペパン	コッペパン				431.9(324.1)
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉皮なし	マーマレード	しょうゆ、みりん	22.7(17.0)
		花野菜のサラダ	油、砂糖		ブロッコリー、コーン缶、カリフラワー、にんじん	食酢、食塩	8.7(6.5)
		青梗菜のスープ	ごま油	ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、チンゲンサイ		1.7(1.3)
	午後おやつ	しそおにぎり	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		
		麦茶					
06 金	昼食	キッズビビンバ	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、豚ももひき肉	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	630.6(462.2)
		スイートポテトサラダ	さつまいも、マヨネーズ、砂糖		きゅうり、干しぶどう		25.0(18.2)
		油揚げのみそ汁		みそ、油揚げ	はくさい	煮干だし汁	24.8(18.1)
	午後おやつ	チーズトースト	10枚切り食パン、マヨネーズ	粉チーズ		パセリ粉	1.6(1.2)
		牛乳		牛乳			
07 土	昼食	豚コーン丼	米、砂糖、油	豚ももひき肉	コーン缶、しょうが	しょうゆ	626.9(470.3)
		ひじきの炒り煮	油、砂糖	油揚げ	にんじん、ひじき、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	25.9(19.4)
		きゃべつのみそ汁		みそ、油揚げ	キャベツ	かつおだし汁	25.7(19.2)
	午後おやつ	ツナサンド	8枚切り食パン、マヨネーズ	ツナ油漬缶			2.5(1.9)
		麦茶					
09 月	昼食	ごはん	米				502.0(377.2)
		秋鮭の西京焼き	砂糖	さけ、みそ		みりん	28.9(21.7)
		うの花炒り煮	ごま油、砂糖	おから、油揚げ	にんじん、葉ねぎ、ひじき	しょうゆ、みりん	12.5(9.3)
		小松菜のすまし汁			こまつな、えのきたけ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	1.6(1.2)
	午後おやつ	ポテトチャウダー	じゃがいも、コーンスターチ	スキムミルク、ベーコン、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん		
		麦茶					
10 火	昼食	あんかけ焼そば	焼きそばめん、片栗粉、ごま油	豚もも薄切り肉、かまぼこ、鶏がらスープ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、水煮たけのこ	しょうゆ、みりん	641.9(441.9)
		豆腐とチンゲン菜のスープ	ごま、ごま油	絹ごし豆腐、ベーコン、鶏がらスープ	チンゲンサイ	しょうゆ	25.2(17.6)
		みかん			みかん		16.4(11.6)
	午後おやつ	ツナカレーピラフ	米	ツナ油漬缶、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん	カレー粉、パセリ粉	1.3(0.9)
		牛乳		牛乳			
11 水	昼食	ハヤシライス	米、じゃがいも、油	豚もも薄切り肉	たまねぎ、にんじん	ハヤシルウ	568.6(424.4)
		みかんサラダ	マヨネーズ、ごま		キャベツ、みかん缶、ブロッコリー	食塩	16.6(12.4)
		青梗菜のスープ	ごま油	鶏がらスープ	チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ	18.3(13.6)
	午後おやつ	牛乳もち	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			2.1(1.5)
		麦茶					
12 木 誕生会	昼食	黒糖パン	黒糖パン				636(435.7)
		さつま芋のグラタン	さつまいも、コーンスターチ	牛乳、鶏コマ肉皮なし、ピザ用チーズ、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ		24.1(15.0)
		フレンチサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん	食酢、食塩	28.0(20.2)
		白菜のスープ		ベーコン、鶏がらスープ	はくさい		1.2(0.9)
	午後おやつ	ココアバナナケーキ	小麦粉、グラニュー糖	牛乳、ホイップクリーム、バター	バナナ	ココア（ピュアココア）	
		牛乳		牛乳			
13 金	昼食	ごはん	米				602.7(443.3)
		鶏の唐揚げ	油、片栗粉	鶏もも肉皮なし	しょうが	しょうゆ、みりん	29.2(21.4)
		きゃべつとじゃこの和え物	ごま油、砂糖	しらす干し	キャベツ、にんじん、ひじき	しょうゆ	22.1(16.1)
		きのこのみそ汁		みそ、油揚げ	えのきたけ、しめじ	煮干だし汁	1.9(1.4)
	午後おやつ	マカロニイタリアン	マカロニ、オリーブ油	ベーコン、粉チーズ、鶏がらスープ	トマトペースト、たまねぎ、にんじん	パセリ粉	
		牛乳		牛乳			
14 土	昼食	食パン	8枚切り食パン				490.3(366.7)
		クリームシチュー	じゃがいも	牛乳、鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん		20.1(15.1)
		フレンチサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン缶	食酢、食塩	12.2(9.1)
	午後おやつ	鶏ごぼうごはん	米	鶏ひき肉	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	2.1(1.6)
		麦茶					

日 曜	時間帯	献立	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
16 月	昼食	和風きのこスパゲッティー	スパゲッティ、オリーブ油、ベーコン、バター、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、しめじ、しょうゆ、みりん	686.2(514.7)
		もやしサラダ	マヨネーズ、ごま、ツナ油漬缶、もやし、きゅうり、にんじん、しょうゆ	25.4(19.0)
		コーンスープ	スキムミルク、鶏がらスープ、クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、パセリ粉	18.5(13.9)
	午後おやつ	鮭わかめおにぎり	米、ごま、さけフレーク、炊き込みわかめ	2.2(1.6)
		麦茶		
18 水	昼食	ごはん	米	402.2(300.8)
		さわらのカレー風味焼き	油、砂糖、さわら、りんごジャム、しょうが、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	20.9(15.6)
		白菜の梅肉和え	かつお節、はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお	10.0(7.4)
		わかめのみそ汁	みそ、ねぎ、乾燥わかめ、煮干だし汁	2.0(1.5)
	午後おやつ	●芋煮汁	さといも、豚もも薄切り肉、だいこん、ねぎ、ごぼう、かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	
		麦茶		
19 木	昼食	コッペパン	コッペパン	431.9(324.1)
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉皮なし、マーマレード、しょうゆ、みりん	22.7(17.0)
		花野菜のサラダ	油、砂糖、ブロッコリー、コーン缶、カリフラワー、にんじん、食酢、食塩	8.7(6.5)
		青梗菜のスープ	ごま油、ベーコン、鶏がらスープ、たまねぎ、チンゲンサイ	1.7(1.3)
	午後おやつ	しそおにぎり	米、ごま、しらす干し、しそふりかけ	
		麦茶		
20 金	昼食	キッズビビンバ	米、ごま、砂糖、ごま油、鶏ひき肉、豚ももひき肉、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん	630.6(462.2)
		スイートポテトサラダ	さつまいも、マヨネーズ、砂糖、きゅうり、干しぶどう	25.0(18.2)
		油揚げのみそ汁	みそ、油揚げ、はくさい、煮干だし汁	24.8(18.1)
	午後おやつ	チーズトースト	10枚切り食パン、マヨネーズ、粉チーズ、パセリ粉	1.6(1.2)
		牛乳	牛乳	
21 土	昼食	豚コーン丼	米、砂糖、油、豚ももひき肉、コーン缶、しょうが、しょうゆ	626.9(470.3)
		ひじきの炒り煮	油、砂糖、油揚げ、にんじん、ひじき、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	25.9(19.4)
		きゃべつのみそ汁	みそ、油揚げ、キャベツ、かつおだし汁	25.7(19.2)
	午後おやつ	ツナサンド	8枚切り食パン、マヨネーズ、ツナ油漬缶	2.5(1.9)
		麦茶		
23 月 祝	昼食	ごはん	米	502.0(377.2)
		秋鮭の西京焼き	砂糖、さけ、みそ、みりん	28.9(21.7)
		うの花炒り煮	ごま油、砂糖、おから、油揚げ、にんじん、葉ねぎ、ひじき、こまつな、えのきたけ、にんじん、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	12.5(9.3)
		小松菜のすまし汁		1.6(1.2)
	午後おやつ	ポテトチャウダー	じゃがいも、コーンスターチ、スキムミルク、ベーコン、バター、鶏がらスープ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、にんじん	
		麦茶		
24 火	昼食	あんかけ焼そば	焼きそばめん、片栗粉、ごま油、豚もも薄切り肉、かまぼこ、鶏がらスープ、はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、水煮たけのこ、しょうゆ、みりん	641.9(441.9)
		豆腐とチンゲン菜のスープ	ごま、ごま油、絹ごし豆腐、ベーコン、鶏がらスープ、チンゲンサイ、しょうゆ	25.2(17.6)
		みかん	みかん	16.4(11.6)
	午後おやつ	ツナカレーピラフ	米、ツナ油漬缶、鶏がらスープ、たまねぎ、にんじん、カレー粉、パセリ粉	1.3(0.9)
		牛乳	牛乳	
25 水	昼食	ハヤシライス	米、じゃがいも、油、豚もも薄切り肉、たまねぎ、にんじん、ハヤシルウ	568.6(424.4)
		みかんサラダ	マヨネーズ、ごま、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、食塩	16.6(12.4)
		青梗菜のスープ	ごま油、鶏がらスープ、チンゲンサイ、コーン缶、しょうゆ	18.3(13.6)
	午後おやつ	牛乳もち	砂糖、片栗粉、黒砂糖、牛乳、きな粉、スキムミルク	2.1(1.5)
		麦茶		
26 木	昼食	黒糖パン	黒糖パン	636(435.7)
		さつま芋のグラタン	さつまいも、コーンスターチ、牛乳、鶏コマ肉皮なし、ピザ用チーズ、バター、鶏がらスープ、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ	24.1(15.0)
		フレンチサラダ	油、砂糖、キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん、食酢、食塩	28.0(20.2)
		白菜のスープ	ベーコン、鶏がらスープ、はくさい	1.2(0.9)
	午後おやつ	ココアバナナケーキ	小麦粉、グラニュー糖、牛乳、ホイップクリーム、バター、バナナ、ココア（ピュアココア）	
		牛乳	牛乳	
27 金	昼食	ごはん	米	602.7(443.3)
		鶏の唐揚げ	油、片栗粉、鶏もも肉皮なし、しょうが、しょうゆ、みりん	29.2(21.4)
		きゃべつとじゃこの和え物	ごま油、砂糖、しらす干し、キャベツ、にんじん、ひじき、しょうゆ	22.1(16.1)
		きのこのみそ汁	みそ、油揚げ、えのきたけ、しめじ、煮干だし汁	1.9(1.4)
	午後おやつ	マカロニイタリアン	マカロニ、オリーブ油、ベーコン、粉チーズ、鶏がらスープ、トマトペースト、たまねぎ、にんじん、パセリ粉	
		牛乳	牛乳	
28 土	昼食	食パン	8枚切り食パン	490.3(366.7)
		クリームシチュー	じゃがいも、牛乳、鶏コマ肉皮なし、鶏がらスープ、たまねぎ、にんじん	20.1(15.1)
		フレンチサラダ	油、砂糖、キャベツ、きゅうり、コーン缶、食酢、食塩	12.2(9.1)
	午後おやつ	鶏ごぼうごはん	米、鶏ひき肉、ごぼう、にんじん、しょうゆ、みりん	2.1(1.6)
		麦茶		

曜	時間帯	献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児
16 月	昼食	ごはん まぐろカツ ほうれん草の磯辺和え じゃが芋のみそ汁	米 パン粉、小麦粉、油 じゃがいも	 かじき みそ、油揚げ	 もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり ねぎ	 みりん、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	645.9(476.9) 28.8(21.2) 21.4(15.6) 1.7(1.3)
	午後おやつ	ウインナーパン 牛乳	ホットケーキミックス	牛乳、ウインナー 牛乳	コーン缶、たまねぎ	ケチャップ、パセリ粉	
17 火	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き きんぴら炒め ほうれん草のみそ汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	 鶏もも肉皮なし みそ、油揚げ	 しょうが れんこん、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん ほうれんそう、えのきたけ	 しょうゆ、パセリ粉 しょうゆ、みりん 煮干だし汁	521.5(390.0) 26.8(20.1) 11.1(8.3) 1.7(1.3)
	午後おやつ	コーンクリームスープスパゲッティー 麦茶	スパゲッティ、米粉	スキムミルク、ベーコン、バター、鶏がらスープ	クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん	パセリ粉	
18 水	昼食	食パン 根菜入りハンバーグ 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のミルクスープ みかん	8枚切り食パン パン粉、砂糖、油 油、砂糖	 豚ももひき肉、牛乳 ハム スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	 たまねぎ、れんこん、ごぼう だいこん、きゅうり はくさい みかん	 ケチャップ、中濃ソース りんご酢、食塩	623.9(467.1) 26.5(19.9) 18.3(13.6) 2.1(1.6)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		
19 木	昼食	豚丼 骨太サラダ なめこのみそ汁	米、砂糖 マヨネーズ、すりごま	豚もも薄切り肉 水煮大豆、しらす干し 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき ほうれんそう、にんじん、ひじき なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干だし汁	505.4(379.1) 25.8(19.3) 14.2(10.6)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイン缶、みかん缶、プルーン（乾）		1.8(1.4)
20 金	昼食	カレーうどん おからサラダ バナナ	うどん、油 マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉 おから、ベーコン	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ ブロッコリー バナナ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ しょうゆ	550.7(411.1) 16.6(12.4) 14.8(11.0)
	午後おやつ	さつま芋ごはん 麦茶	米、さつまいも、黒ごま			食塩	2.4(1.8)
21 土	昼食	厚揚げの中華丼 さつま芋の甘煮 わかめスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖	生揚げ、豚もも薄切り肉、鶏がらスープ 鶏がらスープ	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、水煮たけのこ、しょうが コーン缶、万能ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、オイスターソース しょうゆ しょうゆ	529.8(397.4) 17.3(13.0) 12.3(9.3)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		1.6(1.2)
24 火	昼食	ごはん カレイの煮つけ 秋野菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁	米 砂糖 さつまいも、マヨネーズ、ごま	 かれい ツナ油漬缶 みそ、油揚げ	 しょうが こまつな、しめじ、にんじん、れんこん だいこん	 しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	585.5(431.1) 23.5(17.2) 18.6(13.5) 1.8(1.3)
	午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、チーズ、スキムミルク 牛乳			
25 水	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 三色野菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖	 鶏レバー かつお節 みそ、油揚げ	 しょうが もやし、こまつな、にんじん たまねぎ	 ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	595.4(433.3) 27.0(19.7) 17.2(12.3) 1.9(1.4)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 牛乳	8枚切り食パン	 牛乳	いちごジャム		
26 木	昼食	きのこカレー 春雨サラダ わかめスープ みかん	米、油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚もも薄切り肉、スキムミルク ベーコン 鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、エリンギ、しめじ、にんじん、なす きゅうり、にんじん ねぎ、乾燥わかめ みかん	カレールウ 食酢、しょうゆ しょうゆ	598.3(441.2) 21.1(15.4) 16.2(11.7) 2.1(1.6)
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	さつまいも	 牛乳		食塩	
27 金	昼食	スパゲティーナポリタン 粉ふき芋 かぶのスープ	スパゲティー、オリーブ油、砂糖 じゃがいも	ベーコン、鶏がらスープ、粉チーズ 鶏がらスープ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン パセリ かぶ・葉、コーン缶	ケチャップ、中濃ソース 食塩	561.9(425.5) 17.3(13.1) 13.5(10.2)
	午後おやつ	そぼろごはん 麦茶	米、ごま、砂糖	鶏ひき肉	にんじん	しょうゆ	1.1(0.9)
28 土	昼食	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	米、油、片栗粉	鶏コマ肉皮なし みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ 煮干だし汁	467.9(335.8) 18.6(13.9)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		りんごジャム		7.1(5.3) 1.8(1.3)
30 月	昼食	ごはん さわらフライ きゃべつの昆布和え さつま芋と長ねぎのみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 ごま、ごま油 さつまいも	 さわら みそ	 キャベツ、こまつな、にんじん、塩こんぶ ねぎ	 中濃ソース 煮干だし汁	668.1(493.4) 25.7(18.9) 22.0(16.0) 1.5(1.1)
	午後おやつ	ウエハース バナナ 牛乳	ウエハース	 牛乳	 バナナ		

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です（山形県）