令和 8年 11月 三光保育園 予定献立表

（都合により一部変更することがあります）

日	曜日	献立名 10時（未満児のみ）	献立名 12時（未満児・以上児共通）	献立名 未満児のみ / 以上児のみ	献立名 15時おやつ	献立材料名 おもに体をつくるもとになる食品	献立材料名 おもにエネルギーのもとになる食品	献立材料名 おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
2	月	牛乳 ビスケット	チキンライス コールスロー 卵スープ	小松菜のソテー 牛乳	（手作り） かぼちゃケーキ 牛乳	鶏肉 ハム 卵 牛乳 ｳｲﾝﾅｰ	米 油 砂糖 かたくり粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ ケチャップ	人参 玉ねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし パセリ かぼちゃ 小松菜	626kcal 21.7g 529kcal 17.1g
3	火	文化の日							
4	水	牛乳 ビスケット	パン（りんごジャム） クリームシチュー ハムサラダ	ゆで卵	（手作り） 麩ラスク 牛乳	鶏肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム 牛乳 卵	食パン りんごｼﾞｬﾑ さつま芋 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 小麦粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 麩 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ 玉ねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし	623kcal 25.0g 483kcal 19.8g
5	木	牛乳 ベビーせんべい	【遠足：きく組】 焼きそば ジャーマンポテト バナナ	ﾁﾝｹﾞﾝ菜のスープ ミルク	動物ビスケット 牛乳	豚肉 丸天 青のり ｳｲﾝﾅｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 鶏肉	麺 油 じゃが芋 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ ｿﾌﾄせんべい 焼きそばｿｰｽ	玉ねぎ 人参 もやし ｷｬﾍﾞﾂ パセリ バナナ ﾁﾝｹﾞﾝ菜	611kcal 22.2g 456kcal 17.1g
6	金	牛乳 ビスケット	【遠足：もみじ・たんぽぽ組】 ごはん 白身魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 野菜のナムル 味噌汁	大根のそぼろあん 牛乳	マルボーロ ミルク	白身魚 薄揚げ 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ 鶏挽肉 だし昆布 煮干し 味噌	米 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま ごま油 さつま芋 マルボーロ 砂糖 かたくり粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ	レモン汁 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 小葱 大根	558kcal 25.3g 469kcal 19.9g
7	土	牛乳	コロッケパン チーズ バナナ 牛乳		野菜スティックビスケット 牛乳	合挽肉 牛乳 卵 チーズ	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉 油 ﾋﾞｽｹｯﾄ	人参 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ バナナ	626kcal 22.0g 494kcal 19.2g
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おひたし 味噌汁	豚肉炒め 牛乳	（手作り） 豆乳寒天 牛乳	ｼｰﾁｷﾝ 卵 味噌 薄揚げ 厚揚げ 牛乳 豆乳 寒天 豚肉 煮干し だし昆布	米 油 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ ケチャップ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし ｷｬﾍﾞﾂ かぼちゃ 小葱 みかん缶	574kcal 24.5g 480kcal 19.9g
10	火	牛乳 ビスケット	かしわうどん かき揚げ ふかし芋	胡瓜とツナのｻﾗﾀﾞ ミルク	ミニメロンパン 牛乳	鶏肉 わかめ かまぼこ ｳｲﾝﾅｰ 卵 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 ｼｰﾁｷﾝ だし昆布	うどん 砂糖 油 小麦粉 さつま芋 パン ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ	小葱 玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ パセリ きゅうり	584kcal 24.9g 494kcal 18.6g
11	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 白身魚のカレー風味 ﾊﾟﾝ粉焼き ささ身のごま味ｻﾗﾀﾞ 豆腐とはんぺん の吸い物	かぼちゃの煮物 チーズ	ミレービスケット ミルク	白身魚 ささ身 豆腐 はんぺん わかめ チーズ ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 だし昆布 煮干し	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ケチャップ ﾋﾞｽｹｯﾄ ｿﾌﾄせんべい カレー粉	レモン汁 きゅうり もやし 人参 小葱 かぼちゃ	569kcal 26.7g 465kcal 20.6g
12	木	牛乳 ビスケット	ハンバーガー オニオンスープ みかん（未：みかん缶）	フライドポテト 牛乳	（手作り） おかかおにぎり 牛乳	合挽肉 卵 木綿豆腐 牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ かつお節 おから	パン 食パン パン粉 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米 さつま芋 油 ﾋﾞｽｹｯﾄ ケチャップ	玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ パセリ みかん みかん缶	673kcal 25.0g 501kcal 19.3g
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん さつま芋のコロッケ 野菜炒め 味噌汁	レバーの甘煮 牛乳	ドーナツ 牛乳	豚挽肉 卵 薄揚げ 牛乳 鶏レバー だし昆布 煮干し 味噌	米 さつま芋 小麦粉 パン粉 油 ドーナツ 砂糖 ﾋﾞｽｹｯﾄ ケチャップ	玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ピーマン もやし 人参 えのき茸 小葱 しょうが	641kcal 22.0g 518kcal 19.9g
14	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		アスパラガスビスケット 牛乳	白身魚 卵 チーズ 牛乳	パン ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 小麦粉 パン粉 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ｷｬﾍﾞﾂ バナナ	623kcal 24.9g 486kcal 20.7g

日	曜日	献立名				献立材料名				エネルギー たんぱく質
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品		以上児 未満児
16	月	牛乳 ビスケット	親子丼 切干大根の炒め煮 青さのお吸い物	大豆の甘煮 牛乳	(手作り) マドレーヌ 牛乳	鶏肉 卵 丸天 豆腐 あおさ 牛乳 大豆 だし昆布 煮干し	米 砂糖 油 ﾎｯﾄｹｰｷ粉 ﾏｰｶﾞﾘﾝ ﾋﾞｽｹｯﾄ	玉ねぎ 根深ねぎ 切干大根 人参 さやいんげん 小葱 葉ねぎ		649kcal 25.1g 503kcal 19.9g
17	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭の味噌マヨ焼き (未:白身魚の味噌ﾏﾖ焼き) フレンチサラダ バナナ	豆乳スープ 牛乳	(手作り) 昆布おにぎり 牛乳	鮭 白身魚 ハム チーズ 牛乳 昆布佃煮 ｳｲﾝﾅｰ 豆乳 味噌	食パン いちごｼﾞｬﾑ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 砂糖 米 さつま芋 ﾋﾞｽｹｯﾄ	レモン汁 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 とうもろこし きゅうり バナナ 玉ねぎ パセリ		570kcal 26.5g 469kcal 21.0g
18	水	牛乳 ベビーせんべい	カレーうどん 芋の天ぷら ブロッコリー	動物チーズ 牛乳	ミニクロワッサン 牛乳	豚肉 卵 牛乳 チーズ	うどん かたくり粉 砂糖 さつま芋 小麦粉 油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ パン ｿﾌﾄせんべい カレーフレーク	人参 玉ねぎ ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		602kcal 20.8g 474kcal 18.2g
19	木	牛乳 ビスケット	芋ごはん 煮魚 ごまあえ 味噌汁	煮豆 牛乳	せんべい ミルク	白身魚 ちくわ 厚揚げ 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ だし昆布 煮干し 味噌	米 さつま芋 砂糖 ごま せんべい 金時豆 ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが さやいんげん ほうれん草 人参 もやし ｷｬﾍﾞﾂ 大根 小葱		559kcal 26.1g 460kcal 19.6g
20	金	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜とﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 味噌汁	高野豆腐のふわふわ煮 チーズ	(手作り) フルーツヨーグルト	ささ身 卵 ﾍﾞｰｺﾝ チーズ ヨーグルト 高野豆腐 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 ケチャップ ﾋﾞｽｹｯﾄ	もやし ｷｬﾍﾞﾂ 人参 ピーマン 玉ねぎ 小葱 みかん缶 桃缶		565kcal 24.8g 465kcal 20.6g
21	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		ひこうきビスケット 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ チーズ 牛乳	パン ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ		586kcal 19.3g 527kcal 19.3g
23	月	勤労感謝の日								
24	火	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ	里芋の土佐煮 牛乳	(手作り) チーズ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 ハム 合挽肉 チーズ 牛乳 かつお節	米 砂糖 かたくり粉 油 はるさめ ﾋﾞｽｹｯﾄ 里芋 蒸しﾊﾟﾝ粉 甜麺醤	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり		599kcal 24.6g 499kcal 19.9g
25	水	牛乳 ベビーせんべい	ちゃんぽん かぼちゃと厚揚げの煮物	きゅうりの甘酢和え ミルク	(手作り) 胡麻塩おにぎり 牛乳	豚肉 丸天 厚揚げ 鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳 しらす干し	麺 油 砂糖 米 ごま ｿﾌﾄせんべい 白湯	もやし ｷｬﾍﾞﾂ 玉ねぎ 人参 根深ねぎ かぼちゃ さやいんげん きゅうり		559kcal 25.5g 448kcal 21.1g
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 鯖の味噌煮 (未:白身魚の味噌煮) けんちん汁	卵焼き 牛乳	クラッカー ミルク	のりつくだ煮 鯖 刻みのり 白身魚 木綿豆腐 牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ 卵 だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 さつま芋 ｸﾗｯｶｰ ﾋﾞｽｹｯﾄ	しょうが さやいんげん 大根 人参 ごぼう 小葱		560kcal 25.8g 431kcal 22.0g
27	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ゆかりおにぎり 鶏の竜田揚げ さつま芋サラダ ｳｲﾝﾅｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 味噌汁 りんごゼリー		カステラ 牛乳	鶏肉 ハム ｳｲﾝﾅｰ 豆腐 牛乳 だし昆布 煮干し 味噌	米 砂糖 かたくり粉 油 さつま芋 ﾏﾖﾈｰｽﾞ ゼリー カステラ ﾋﾞｽｹｯﾄ	ゆかり ｷｬﾍﾞﾂ 人参 きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ 小葱 生姜		686kcal 27.1g 562kcal 21.9g
28	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミレービスケット 牛乳	チーズ 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ 牛乳	パン ﾋﾞｽｹｯﾄ	バナナ		578kcal 20.3g 451kcal 17.3g
30	月	牛乳 ベビーせんべい	カレーライス マカロニサラダ みかん(未:みかん缶)	かき玉汁 牛乳	おとうふ屋さんのビスケット 牛乳	牛肉 鶏挽肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ ハム 牛乳 卵 わかめ だし昆布 煮干し	米 じゃが芋 油 パスタ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾋﾞｽｹｯﾄ かたくり粉 カレールウ ｿﾌﾄせんべい	玉ねぎ 人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ かぼちゃ きゅうり みかん みかん缶 小葱		655kcal 23.0g 486kcal 16.2g