# 11月 献 立 表

令和8年

ミルキーホーム

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | あか<br>体をつくる<br>血や肉になる | きいろ<br>力や体温のもとになる | みどり<br>体の調子を整える | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ご飯 味噌汁<br>豚肉と高野豆腐の煮物<br>なめたけ和え りんご 麦茶 | 焼き芋<br>牛乳 | 味噌 豚肉 高野豆腐<br>牛乳 | 米 油 さつま芋 | 植物だし 干ししいたけ 白菜<br>玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース<br>大根 なめ茸 りんご | 水 万能つゆ 塩 みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 4 | 水 | ご飯 味噌汁<br>かれいの磯辺焼き<br>野菜炒め グレープフルーツ 麦茶 | ひじきココアパウンドケーキ<br>牛乳 | 味噌 かれい 牛乳 | 米 油 無塩バター 砂糖<br>ホットケーキミックス | 植物だし 南瓜 万能ねぎ 焼きのり<br>キャベツ 人参 玉ねぎ<br>グレープフルーツ ひじき | 水 万能つゆ みりん<br>料理酒<br>チキンスープの素 塩<br>麦茶 ココア |
| 5 | 木 | ロールパン コーンスープ<br>チキンナゲット<br>人参ドレッシングサラダ オレンジ<br>麦茶 | 鮭おにぎり<br>麦茶 | 鶏肉 木綿豆腐 鮭 | ロールパン パン粉 薄力粉<br>油<br>米 | 人参 玉ねぎ もやし パプリカ<br>きゅうり オレンジ | シチューフレーク 水 塩<br>トマトケチャップ<br>人参ドレッシング 麦茶 |
| 6 | 金 | 【立冬】ご飯 きのこ汁<br>鶏肉の香り焼き<br>ごま和え 柿 麦茶 | ヨーグルトスコーン<br>牛乳 | かつおだしパック 鶏肉<br>ヨーグルト 牛乳 | 米 ごま油 ごま 砂糖<br>無塩バター<br>ホットケーキミックス | 大根 しめじ えのき茸 まいたけ<br>長ねぎ にんにく しょうが 青のり<br>白菜 人参 ほうれん草 かき<br>レーズン | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 麦茶 |
| 7 | 土 | しらすチャーハン オニオンスープ<br>ポテトサラダ バナナ 麦茶 | 【おやつ試食会】<br>麩ラスク<br>コンソメ麩ナック<br>牛乳 | しらす 豚肉 ロースハム<br>牛乳 | 米 ごま油 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>小切麩 無塩バター 砂糖 | 玉ねぎ 人参 干ししいたけ きゅうり<br>バナナ | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩 麦茶<br>チキンスープの素 |
| 9 | 月 | ご飯 味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>納豆和え りんご 麦茶 | マカロニきな粉<br>牛乳 | 味噌 赤魚 納豆<br>きな粉 牛乳 | 米 小切麩 砂糖<br>マカロニ | 植物だし なめこ ねぎ しょうが<br>大根 人参 りんご | 水 料理酒 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ<br>麦茶 |
| 10 | 火 | ご飯 わかめスープ<br>鶏肉の中華風味噌焼き<br>チンゲン菜と干しえびの和え物<br>バナナ 麦茶 | りんごゼリー<br>ウエハース<br>牛乳 | 鶏肉 味噌 干しえび 牛乳 | 米 ごま油 砂糖<br>ウエハース | 玉ねぎ わかめ しょうが にんにく<br>チンゲン菜 もやし 人参 バナナ<br>りんごジュース アガー | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ みりん<br>料理酒 麦茶 |
| 11 | 水 | 具だくさんうどん<br>さつま芋の甘煮 チーズ 麦茶 | ピラフ<br>牛乳 | 豚肉 焼き竹輪<br>かつおだしパック チーズ<br>ベーコン 牛乳 | うどん 油 さつま芋 砂糖<br>米 無塩バター | 人参 白菜 長ねぎ ほうれん草<br>レーズン 玉ねぎ ピーマン | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 料理酒 麦茶<br>チキンスープの素 |
| 12 | 木 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と大根の煮物<br>春雨サラダ ジョア 麦茶 | 小松菜パンケーキ<br>牛乳 | 味噌 木綿豆腐 鶏肉<br>ジョア 牛乳 | 米 油 春雨<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ホットケーキミックス | 植物だし なめこ 大根 人参<br>グリンピース ブロッコリー きゅうり<br>小松菜 | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ みりん<br>塩 麦茶 |
| 13 | 金 | 【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁<br>味噌ドレッシングサラダ バナナ<br>麦茶 | 千歳飴風スティックパイ<br>牛乳 | 油揚げ 鮭<br>かつおだしパック 味噌<br>牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま<br>パイシート 無塩バター<br>いちごジャム | 人参 干ししいたけ コーン 焼きのり<br>大根 みつば キャベツ チンゲン菜<br>パプリカ バナナ | 水 穀物酢 塩 みりん<br>料理酒 こいくちしょうゆ<br>麦茶 |
| 14 | 土 | 豚丼 味噌汁<br>きゅうりの塩昆布和え<br>グレープフルーツ 麦茶 | パンケーキ<br>クラッカー<br>牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 米 じゃが芋 パンケーキ<br>クラッカー | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>植物だし 干ししいたけ きゅうり<br>もやし 塩昆布 グレープフルーツ | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 16 | 月 | 玄米入りご飯<br>レバー入りドライカレー<br>フレンチツナサラダ ヨーグルト<br>麦茶 | オレンジゼリー(パイン缶付き)<br>牛乳 | 豚肉 豚レバー ツナ<br>ヨーグルト 牛乳 | 米 玄米 油 砂糖<br>オレンジジュース アガー | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>ブロッコリー コーン<br>パイン缶 | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ<br>カレールウ 穀物酢 塩<br>麦茶 |
| 17 | 火 | ご飯 味噌汁<br>豚肉と高野豆腐の煮物<br>なめたけ和え りんご 麦茶 | 焼き芋<br>牛乳 | 味噌 豚肉 高野豆腐<br>牛乳 | 米 油 さつま芋 | 植物だし 干ししいたけ 白菜<br>玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース<br>大根 なめ茸 りんご | 水 万能つゆ 塩 みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 18 | 水 | ご飯 味噌汁<br>かれいの磯辺焼き<br>野菜炒め グレープフルーツ 麦茶 | ひじきココアパウンドケーキ<br>牛乳 | 味噌 かれい 牛乳 | 米 油 無塩バター 砂糖<br>ホットケーキミックス | 植物だし 南瓜 万能ねぎ 焼きのり<br>キャベツ 人参 玉ねぎ<br>グレープフルーツ ひじき | 水 万能つゆ みりん<br>料理酒<br>チキンスープの素 塩<br>麦茶 ココア |
| 19 | 木 | ロールパン コーンスープ<br>チキンナゲット<br>人参ドレッシングサラダ オレンジ<br>麦茶 | わかめおにぎり<br>麦茶 | 鶏肉 木綿豆腐 かつお節<br>煮干し 牛乳 | 丸パン パン粉 薄力粉 油<br>米 | 人参 玉ねぎ もやし パプリカ<br>きゅうり オレンジ | シチューフレーク 水 塩<br>トマトケチャップ<br>人参ドレッシング 麦茶<br>こいくちしょうゆ |
| 20 | 金 | 【小雪】ご飯 味噌汁<br>たらのごま風味焼き<br>里芋と厚揚げの煮物 チーズ 麦茶 | ジャムサンド<br>牛乳 | 味噌 たら 厚揚げ チーズ<br>牛乳 | 米 小切麩 砂糖 ごま<br>里芋 片栗粉 食パン<br>いちごジャム | 植物だし かぶ ほうれん草 人参<br>グリンピース | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 万能つゆ<br>麦茶 |
| 21 | 土 | しらすチャーハン オニオンスープ<br>ポテトサラダ バナナ 麦茶 | カップゼリー(オレンジ)<br>アンパンマンせんべい<br>牛乳 | しらす 豚肉 ロースハム<br>牛乳 | 米 ごま油 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>オレンジゼリー せんべい | 玉ねぎ 人参 干ししいたけ きゅうり<br>バナナ | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩 麦茶 |
| 24 | 火 | ご飯 味噌汁<br>赤魚の煮付け<br>納豆和え りんご 麦茶 | マカロニきな粉<br>牛乳 | 味噌 赤魚 納豆<br>きな粉 牛乳 | 米 小切麩 砂糖<br>マカロニ | 植物だし なめこ 長ねぎ しょうが<br>大根 人参 りんご | 水 料理酒 万能つゆ<br>みりん こいくちしょうゆ<br>麦茶 |
| 25 | 水 | ご飯 わかめスープ<br>鶏肉の中華風味噌焼き<br>チンゲン菜と干しえびの和え物<br>チーズ 麦茶 | りんごゼリー<br>ウエハース<br>牛乳 | 鶏肉 味噌 干しえび<br>チーズ 牛乳 | 米 ごま油 砂糖<br>ウエハース | 玉ねぎ わかめ しょうが にんにく<br>チンゲン菜 もやし 人参<br>りんごジュース アガー | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ みりん<br>料理酒 麦茶 |
| 26 | 木 | 具だくさんうどん<br>さつま芋の甘煮 バナナ 麦茶 | ピラフ<br>牛乳 | 豚肉 焼き竹輪<br>かつおだしパック<br>ベーコン 牛乳 | うどん 油 さつま芋 砂糖<br>米 無塩バター | 人参 白菜 長ねぎ ほうれん草<br>レーズン 玉ねぎ ピーマン バナナ | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 料理酒 麦茶<br>チキンスープの素 |
| 27 | 金 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉と大根の煮物<br>春雨サラダ ジョア 麦茶 | アップルパイ<br>牛乳 | 味噌 木綿豆腐 鶏肉<br>ジョア 牛乳 クリーム | 米 油 春雨<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖<br>パイシート | 植物だし なめこ 大根 人参<br>グリンピース ブロッコリー きゅうり<br>りんご | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ みりん<br>塩 麦茶 |
| 28 | 土 | 豚丼 味噌汁<br>きゅうりの塩昆布和え<br>グレープフルーツ 麦茶 | パンケーキ<br>クラッカー<br>牛乳 | 豚肉 味噌 牛乳 | 米 じゃが芋 パンケーキ<br>クラッカー | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>植物だし 干ししいたけ きゅうり<br>もやし 塩昆布 グレープフルーツ | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 30 | 月 | 玄米入りご飯<br>レバー入りドライカレー<br>フレンチツナサラダ ヨーグルト<br>麦茶 | オレンジゼリー(パイン缶付き)<br>牛乳 | 豚肉 豚レバー ツナ ヨーグルト<br>牛乳 | 米 玄米 油 砂糖<br>オレンジジュース アガー | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ<br>ブロッコリー コーン<br>パイン缶 | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>こいくちしょうゆ<br>カレールウ 穀物酢 塩<br>麦茶 |

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

| | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 幼児 | 目標量 | 568 | 19.9 | 17.7 | 300 | 1.5 |
| | 平均量 | 576 | 21.1 | 18.6 | 301 | 1.5 |
| 乳児 | 目標量 | 522 | 18.3 | 16.3 | 225 | 1.3 |
| | 平均量 | 499 | 18 | 16.4 | 294 | 1.3 |

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。