令和8年度

11月 献立表

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
02 ～月～	御飯 ほっけの蒲焼 三色おひたし 大根の味噌汁	フルーツ	米、油。片栗粉、砂糖	牛乳、ほっけ、白みそ、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、まいたけ、菊のり	しょうゆ、酒、みりん	牛乳ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 389 mg
04 ～水～	御飯 納豆揚げ 野菜のごま和え もやしの味噌汁	フルーツ	米、でんぷん粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま、油揚げ	りんご、ほうれんそう、ミックスベジタブル（冷凍）、もやし、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ		牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 442 mg
05 ～木～	御飯 ポークカレー 春雨サラダ トマト	福神漬け フルーツ	さつまいも、米、じゃがいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉（肩ロース）、卵、ハム	りんご、トマト、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、福神漬	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 蒸し芋	エネルギー 693 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 358 mg
06 ～金～	親子丼 チップスサラダ なめこの味噌汁 フルーツ		米、ポテトチップス、砂糖	ヨーグルト（無糖）、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）	りんご、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、もも缶 ダイス、にんじん、れぎ、みかん缶、レタス、なめこ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 367 mg
07 ～土～	御飯 さばのしょうが焼き 五目きんぴら ふのりの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）	りんご、ごぼう、ねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、ふのり（素干）	しょうゆ、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 420 mg
09 ～月～	御飯 たらの香味揚げ 大根サラダ せんべい汁	フルーツ	米、かやきせんべい、しらたき、油。片栗粉、小麦粉。砂糖	たら、鶏むね肉、卵	りんご濃縮果汁。バナナ、だいこん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、まいたけ、あおのり	しょうゆ、ノンオイル和風ドレッシング、酒、みりん。食塩	牛乳 ウエハース りんごジュース おかし	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 215 mg
10 ～火～	ちゃんぽんめん 焼きぎょうざ レタス フルーツ		七分つき米、生中華めん、ぎょうざ（冷凍）	鶏もも肉、豚肉(もも)、かまぼこ	パイナップル、にんじん、キャベツ、もやし、レタス、ごぼう、まいたけ、コーン（冷凍）	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 鶏ごぼうごはん	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 186 mg
11 ～水～	御飯 鮭のムニエル 切干ナポリタン たまごのスープ	フルーツ	米、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ツナ油漬缶、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、切り干しだいこん、万能ねぎ、レタス、にんじん、こまつな	みりん、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、和風だしの素、食塩	牛乳 スティックパン 牛乳 おかし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.0 g カルシウム 341 mg
12 ～木～	御飯 きのこカレー ひじきサラダ ミニトマト	福神漬け フルーツ	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ。砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、無塩バター、きな粉	たまねぎ、オレンジ、レタス、ミニトマト、にんじん、きゅうり、しめじ、まいたけ、えのきたけ、福神漬、ひじき、キャ	カレールウ、コンソメ	牛乳 せんべい 牛乳 きなこサンド	エネルギー 707 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 28.5 g カルシウム 347 mg
13 ～金～	ちらし寿司 鶏のマヨネーズ和え たこさんウインナー 花野菜サラダ	豆腐のすまし汁 フルーチェ	いちごショートケーキ、米、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油、フレンチドレッシング（分離型）	鶏もも肉（皮付き）、牛乳、ウインナー、木綿豆腐、卵、油揚げ、さくらでんぶ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、こまつな、コーン（冷凍）、にんじん、れんこん、焼きのり	酢、しょうゆ、食塩、酒、おろしにんにく	牛乳 ビスケット お茶 ケーキ	エネルギー 912 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 51.3 g カルシウム 340 mg
14 ～土～	御飯 擬製豆腐 きゅうりとちくわの中華和え 小松菜の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、かもめちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	バナナ、きゅうり、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、しいたけ	しょうゆ、酢、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g カルシウム 378 mg
16 ～月～	御飯 ほっけの塩焼き 小松菜のおかかあえ かぶの味噌汁	フルーツ	米、砂糖	牛乳、ほっけ、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、かにかまぼこ、いわし（煮干し）、かつお節	バナナ、こまつな、かぶ、かぶ・葉	しょうゆ、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 424 mg
17 ～火～	スティックパン マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 押し麦のスープ	フルーツ	ホットケーキ粉、スティックパン。マカロニ・スパゲティー、小麦粉、フレンチドレッシング（分離型）、油、押	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン缶、しいたけ、えだまめ（冷凍）、マッシュルー	しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 チョコスコーン	エネルギー 642 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 31.6 g カルシウム 426 mg
18 ～水～	御飯 鮭の西京焼き すき昆布の煮物 かぼちゃの味噌汁	フルーツ	米、しらたき、砂糖	牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、白みそ、さつま揚げ	かぼちゃ、オレンジ、ごぼう、刻みこんぶ、ねぎ、にんじん	みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11.0 g カルシウム 332 mg
19 ～木～	御飯 チリコンカン ツナサラダ ゆで卵	フルーツ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	卵、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、生クリーム、大豆（ゆで）、ツナ油漬缶、ゼラチン	りんご、オレンジ濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホールトマト缶詰	ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 ウエハース お茶 オレンジムース	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 217 mg

幼保連携型認定こども園
むつみ保育園

日／曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
20 ～金～	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 具だくさんナムル わかめの味噌汁	フルーツ	食パン。米。グラニュー糖。ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（甘みそ）、バター、いわし（煮干し）	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、マーマレード、生わかめ、レモン果汁	しょうゆ、酒。食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンラスク	エネルギー 715 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 376 mg
21 ～土～	御飯 がんもどき キャベツの昆布あえ なすの味噌汁	フルーツ	米、上新粉、油	木綿豆腐、牛乳、しらす干し、白みそ、油揚げ、かつお節	バナナ。キャベツ、にんじん。なす、たまねぎ、塩こんぶ、あおのり	食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 578 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.6 g カルシウム 484 mg
24 ～火～	あったかそうめん 五目野菜のみそ煮 フルーツ		干しそうめん、米。さといも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、白みそ、ごま用チーズ、無塩バター	バナナ、たまねぎ。ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、ねぎ。コーン（冷凍）、しいたけ	みりん、しょうゆ。コンソメ、食塩	牛乳 せんべい お茶 チーズリゾット	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 234 mg
25 ～水～	御飯 たらの磯辺焼き 豆腐とひじきの煮物 切干大根の味噌汁	フルーツ	米、さといも、油、片栗粉、砂糖。ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏むね肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、生揚げ	りんご、れんこん。にんじん、しいたけ、ひじき、えだまめ、切り干しだいこん、あおのり	しょうゆ、みりん。酒	お茶 ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 217 mg
26 ～木～	御飯 チキンカツカレー チョレギサラダ 福神漬け	フルーツ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、鶏ひき肉、卵。しらす干し、すりごま	オレンジ、にんじん、たまねぎ。きゅうり、サニーレタス、キャベツ、福神漬、あおのり	カレールウ、しょうゆ、酢、おろしにんにく	牛乳 クラッカー 牛乳 しらすスティック	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 32.2 g カルシウム 383 mg
27 ～金～	御飯 鮭の塩焼き おでん 田舎汁	フルーツ	米、板こんにゃく	ヨーグルト（加糖）、さけ、うずら卵水煮缶、生揚げ、ちくわ、木綿豆腐、米みそ（甘みそ）、鶏むね肉（皮付き）、	バナナ、だいこん、かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、みりん。食塩	牛乳 せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 495 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 13.3 g カルシウム 340 mg
30 ～月～	御飯 チンジャオロース おくらの胡麻和え 豆腐の味噌汁	フルーツ	米、砂糖、片栗粉。ごま油	牛乳、豚肉(肩)、絹ごし豆腐、米みそ（甘みそ）、いわし（煮干し）、すりごま	みかん、たけのこ（ゆで）、オクラ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン（冷凍）、ねぎ、生	酒、しょうゆ、みりん、オイスターソース、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 414 mg

食事のあいさつは感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事を作ってくれた人や食材への感謝のあいさつです。園でも子どもたちが声に出してあいさつできるように食事の前後にこえかけをしています。
毎日くり返すことで、礼儀や思いやりの心が育つとよいですね。



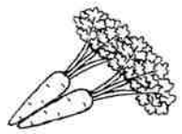
朝の汁物で体ポカポカ

寒くなってくると、大人も子どもも朝起きるのがつらくなります。そこで、朝食にスープやおみそ汁など温かい汁物を加えてみてはいかがでしょう。温かい汁物は、夜の間に冷えた体を温めるのはもちろん、消化がよくておなかにやさしいというメリットも。朝の一杯で心身にエネルギーがいきわたります。



旬の食材 にんじん

β-カロテンが豊富なにんじんは、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高める働きがあります。加熱すると甘みがいっそう増すため、シチューや味噌汁に入れると苦手な子どもも食べやすくなります。色鮮やかで、食事の彩りとしても楽しめます。



★セミバイキングデー
5日（木）20日（金）27日（金）

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

13日（金）11月生まれの誕生会
21日（土）手づくり弁当日（もも・うめ・さくら）