2026年11月

献　立　表

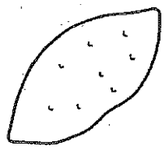
つるかわ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	午前おやつ
2	月	①ご飯 ②とり肉のパン粉焼き ③ほうれん草ときのこのサラダ ④白菜と春雨スープ	①牛乳 ②ポテトもち ③バナナ	米,じゃが芋,片栗粉,春雨,パン粉,マヨネーズ,油,三温糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、ベーコン、チーズ、粉チーズ	バナナ、ほうれん草、白菜、ミニトマト、玉葱、しめじ、えのき、コーン缶	牛乳 せんべい
3	火	☆文化の日☆					
4	水	①ご飯 ②厚揚げのトマト煮込み ③粉ふき芋 ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②チーズスカロップ ③りんご	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉、バター、みそ、油揚げ、卵、粉チーズ	りんご、玉葱、小松菜、ホールトマト缶、大根、にんにく、青のり	牛乳 せんべい
5	木	①ゆかりご飯 ②海老しゅうまい ③フレンチサラダ ④にんじんのみそ汁	①牛乳 ②ツナマヨトースト ③オレンジ	米,食パン,焼売の皮,片栗粉,マヨネーズ,油,ごま油,三温糖	牛乳、えび、豚肉、みそ、油揚げ、ツナ缶	玉葱,オレンジ,人参,キャベツ,ミニトマト,コーン缶,ブロッコリー,胡瓜,生姜	牛乳 ビスケット
6	金	①ご飯 ②あじの香り揚げ ③マカロニサラダ ④さつまいも汁	①牛乳 ②パリパリピザ ③バナナ	米,さつま芋,片栗粉,マカロニ,マヨネーズ,油,餃子の皮	牛乳、鰺、豆腐、鶏肉、ピザ用チーズ、みそ、ハム、ごま	バナナ、キャベツ、ミニトマト、玉葱、胡瓜、ピーマン、人参、葱、しそ	牛乳 せんべい
7	土	①ほうれん草のスパゲッティ ②五目スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②混ぜ込みいなり ③せんべい	スパゲティー、米、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト、油揚げ、ベーコン、豚肉、バター	人参、ほうれん草、もやし、玉葱、えのき、水煮筍、にら、にんにく	牛乳 ビスケット
9	月	①ご飯 ②豚肉のみそ焼き ③ブロッコリーのおかか和え ④玉葱とわかめのすまし汁	①牛乳 ②かぼちゃ蒸しパン ③オレンジ	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、鰹節	オレンジ、ブロッコリー、人参、ミニトマト、南瓜、玉葱、生わかめ	牛乳 せんべい
10	火	①赤飯　☆七五三メニュー☆ ②筑前煮 ③かぶと胡瓜の酢の物 ④花麸のすまし汁	①牛乳 ②スイートポテト ひまわり調理保育 ③バナナ	米、さつま芋、もち米、三温糖、蒟蒻、花麸、油	牛乳、鶏肉、小豆、生クリーム、バター	バナナ、かぶ、人参、胡瓜、牛蒡、蓮根、水煮筍、生わかめ、葱	牛乳 ビスケット
11	水	①ご飯 ②鮭のもみじ焼き ③キャベツの爽やか和え ④豆腐とわかめのみそ汁	①牛乳 ②おからレーズンクッキー ③オレンジ	米、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鮭、豆腐、みそ、バター、おから、卵、油揚げ	オレンジ、キャベツ、人参、ミニトマト、胡瓜、生わかめ、レーズン、レモン果汁	牛乳 せんべい
12	木	①ご飯 ②カレー鶏じゃが ③ごま和え ③けんちん汁	①お茶 ②ヨーグルト	じゃが芋、米、蒟蒻、里芋、三温糖、油	ヨーグルト、鶏肉、すりごま	バナナ、玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、大根、牛蒡、葱	牛乳 ビスケット
13	金	①黒糖パン ②パンプキンシチュー ③かに風味サラダ	①牛乳 ②きのこご飯 ③チーズ	米、黒糖パン、マヨネーズ、小麦粉、マーガリン、油、三温糖	牛乳、鶏肉、チーズ、かにかま、バター	キャベツ,南瓜,人参,トマト,玉葱,クリームコーン缶,胡瓜,舞茸,しめじ,椎茸	牛乳 焼き芋
14	土	①肉みそうどん ②ブロッコリーのとろみ炒め ③ヨーグルト	①牛乳 ②たぬきおむすび ③せんべい	干うどん、米、天かす、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、みそ	ブロッコリー、葱、人参、玉葱、椎茸、生姜、青のり	牛乳 ビスケット
16	月	①ご飯 ②キャベツと豚肉のみそ炒め ③卵の花 ④麸とわかめのすまし汁	①お茶 ②フルーツサンド	米、ロールパン、三温糖、麸、片栗粉、油	豚肉、おから、生クリーム、みそ	キャベツ,玉葱,赤ピーマン,葱,バナナ,みかん缶,人参,生わかめ,にんにく,生姜,ひじき,レモン果汁	牛乳 せんべい
17	火	①炒り豆腐丼 ②みかんの甘酢和え ③三平汁	①牛乳 ②パンせんべい ③バナナ	米,フランスパン,里芋,マヨネーズ,三温糖,油,ロールパン(す)	牛乳、豆腐、鶏肉、卵、みそ、さつま揚げ、粉チーズ	バナナ、トマト、人参、キャベツ、大根、胡瓜、葱、みかん缶	牛乳 ビスケット
18	水	①ご飯☆お誕生会☆ ②鶏肉のカレー揚げ ③ほうれん草の磯和え ④そうめんのすまし汁	①牛乳 ②オレンジケーキ ③りんご	米、片栗粉、小麦粉、干しそうめん、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、バター	りんご、もやし、ほうれん草、人参、ミニトマト、えのき、マーマレード、生姜、海苔	牛乳 せんべい
19	木	①ご飯 ②さわらのみそ煮 ③ひじきのソテー ④豆腐のすまし汁	①牛乳 ②ミートマカロニ ③バナナ	米、マカロニ、三温糖、油	牛乳、鰆、豆腐、豚肉、みそ、ハム、粉チーズ	バナナ、人参、玉葱、ミニトマト、生姜、葱、ひじき	牛乳 ビスケット
20	金	①パン ②ポークビーンズ ③野菜の付け合せ ④きのこのスープ	①お茶 ②桜えび入りおむすび ③チーズ	ロールパン、米、じゃが芋、三温糖、油	豚肉、大豆水煮、チーズ、桜えび	玉葱、ブロッコリー、ホールトマト缶、人参、舞茸、しめじ、えのき、椎茸	牛乳 せんべい
21	土	①和風タコライス ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②きなこ蒸しパン ③せんべい	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、調製豆乳、きな粉	白菜、キャベツ、玉葱、コーン缶、人参、小松菜、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット
23	月	☆勤労感謝の日☆					
24	火	①ハムチーズサンド ②シルバーサラダ ③白菜とウインナーのスープ	①牛乳 ②ケチャップライス ③バナナ	ロールパン、米、マーガリン、マヨネーズ、春雨、油	牛乳、鶏肉、ハム、スライスチーズ、ウインナー、ベーコン	トマト、バナナ、人参、白菜、玉葱、胡瓜、ピーマン	牛乳 ビスケット
25	水	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③小松菜ともやしの和え物 ④大根とえのきのみそ汁	①牛乳 ②アップルトースト ③バナナ	米、食パン、片栗粉、三温糖、油、マーガリン	牛乳、豚レバー、みそ	バナナ、りんご、もやし、小松菜、大根、ミニトマト、人参、えのき、生姜	牛乳 せんべい
26	木	①ご飯 ②カジキマグロの照り焼き ③五目煮豆 ④じゃが芋のみそ汁	①お茶 ②豚肉としょうがのごはん ③チーズ	米、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、豚肉、大豆水煮、みそ、油揚げ、チーズ	玉葱、ミニトマト、蓮根、人参、牛蒡、生姜、青のり	牛乳 ビスケット
27	金	①カレーライス ②キャベツの中華風サラダ	①牛乳 ②バナナきなこ	米,じゃが芋,小麦粉,三温糖,マーガリン,蜂蜜,油,ごま油,片栗粉	牛乳、豚肉、きな粉、しらす、ごま	バナナ,トマト,玉葱,キャベツ,人参,胡瓜,ホールトマト缶,りんご,生わかめ,にんにく	牛乳 せんべい
28	土	①ちゃんぽんうどん ②パンプキンサラダ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ホットケーキ ③せんべい	干うどん、ホットケーキ粉、マヨドレ、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆乳、バター	南瓜、胡瓜、人参、キャベツ、もやし、レーズン、葱、水煮筍、いちごジャム,にら	牛乳 ビスケット
30	月	①ご飯 ②鶏肉と大豆の揚げ煮 ③切干大根のサラダ ④キャベツのみそ汁	①牛乳 ②揚げパン ③りんご	米,ロールパン,さつま芋,油,片栗粉,グラニュー糖,三温糖	牛乳、鶏肉、大豆水煮、かにかま、油揚げ、みそ、ごま	りんご、人参、キャベツ、ミニトマト、胡瓜、切干大根	牛乳 せんべい

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）			
エネルギー	496 kcal	鉄	2 mg
たんぱく質	17.9 g	カルシウム	211 mg
脂　質	16.0 g	ビタミンC	27 mg
塩　分	1.8 g	食物繊維	3.2 g



旬の食材　さつまいも



食物繊維が豊富、ビタミンB_1、C、E、カリウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。特にビタミンCは、さつまいも1本でリンゴの5倍以上。さつまいものビタミンCはほかの野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。ふかして食べるときは、電子レンジを利用すれば短時間の加熱で済むので、さらに効果的。皮の部分は特に栄養価が高いので皮ごと食べられるようにするといいですね。



