11月 献立一覧表

2026年 11月［ひかりの子幼稚園］

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
昼食	**ごはん** 米 **豚じゃが** 豚もも じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし **もやしとハムのごま和え** りょくとうもやし きゅうり ロースハム ごま みりん風調味料 上白糖 うすくちしょうゆ だし **豆腐となめこの味噌汁** 木綿豆腐 なめこ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ **フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ		**おにぎり(ごま塩)** 米 ごま 食塩 **あんかけうどん** うどん 牛ひき肉 チンゲンサイ 油揚げ にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし しょうが 片栗粉 **白菜と豚肉のごまドレ和え** はくさい 豚もも 上白糖 ごまドレッシング **ふかしいも** さつまいも	**ごはん** 米 **鶏肉から揚げ** 鶏もも 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 薄力粉 サラダ油 **さといもサラダ** さといも きゅうり たまねぎ にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ **キャベツとじゃこの酢の物** キャベツ じゃこ 穀物酢 上白糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし **切干大根と人参の味噌汁** 切干しだいこん にんじん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	**ごはん** 米 **さわらの西京焼き** さわら 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 **小松菜のおかか和え** こまつな 蒸しかまぼこ かつお節 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし **ひじき豆** ほしひじき だいず水煮缶詰 にんじん 油揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし **なすとえのきのすまし汁** なす えのきたけ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	**和風ツナスパゲティ** ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ サラダ油 食塩 まぐろ缶詰 にんじん みずかけな うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし **カレーマヨサラダ** さつまいも たまねぎ いんげんまめ ささ身 カレー粉 上白糖 マヨドレ **コンソメスープ** キャベツ にんじん パセリ コンソメ だし **フルーツ:バナナ** バナナ
昼間食	**いちごジャムスコーン** 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 いちごジャム		**りんごケーキ** 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 サラダ油 調製豆乳 りんご缶詰	**ウインナードック** 麦ロール ウインナーソーセージ キャベツ コンソメ トマトケチャップ	**スイートポテト** さつまいも 調製豆乳 上白糖 マーガリン **こひつじ組:秋のピクニック（おやつ:おかき）**	**クッキー** 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 マーガリン
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g		<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kca たんぱく質 14.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kca たんぱく質 19.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 445 kca たんぱく質 17.2 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kca たんぱく質 13.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
昼食	**肉みそキャベツ丼** 米 キャベツ 豚ひき肉 淡色辛みそ こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 上白糖 片栗粉 ごま油 **青菜ともやしの磯和え** チンゲンサイ りょくとうもやし ささ身 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 焼きのり だし **中華スープ** ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 たまねぎ かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ **フルーツ:柿** かき	◎お誕生日会 **根菜カレー** 米 鶏もも たまねぎ にんじん ごぼう れんこん カレールウ **ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ** ブロッコリー にんじん 黄ピーマン ベーコン シーザードレッシング **さつまいもケーキ** 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 さつまいも ごま 	**ごはん** 米 **たらのもみじ焼き** まだら 食塩 にんじん マヨドレ うすくちしょうゆ **キャベツのツナ和え** キャベツ ｽｲｰﾄｺｰﾝ まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし **フライドポテト** フライドポテト サラダ油 食塩 **かぼちゃと油揚げの味噌汁** 西洋かぼちゃ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	**おにぎり(わかめ)** 米 炊き込みわかめ **野菜たっぷり醤油ラーメン** 中華めん 豚もも キャベツ りょくとうもやし にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 にら ラーメンスープの素 だし **ポテトサラダ** じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ 穀物酢 マヨドレ 食塩 **オレンジゼリー** カップゼリーの素	**ひじきの炊き込みごはん** 米 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし ほしひじき 油揚げ にんじん 生しいたけ **鶏肉の照り焼き** 鶏もも みりん風調味料 こいくちしょうゆ **春雨の酢の物** 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし **白菜のそぼろ煮** はくさい 豚ひき肉 こいくちしょうゆ みりん風調味料 しょうが だし 片栗粉 **ほうれん草とじゃこのすまし汁** ほうれんそう じゃこ うすくちしょうゆ 食塩 だし	**ビーフケチャップライス** 米 牛ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン コンソメ トマトケチャップ 食塩 **きゅうりとパプリカのピクルス** きゅうり 赤ピーマン 穀物酢 食塩 上白糖 **里芋のジャーマンポテト風** さといも たまねぎ ウインナーソーセージ パセリ サラダ油 こいくちしょうゆ **豆腐とえのきの味噌汁** 木綿豆腐 えのきたけ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし
昼間食	**黒糖レーズン蒸しパン** 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 黒砂糖 サラダ油 干しぶどう	**水羊羹** こしあん 上白糖 粉寒天 ゼラチン	**きなこトースト** 麦ロール きな粉 上白糖 マーガリン	**お麩ラスク(のりマヨ)** 焼きふ マヨドレ あおのり	**スノーキューブクッキー** 薄力粉 粉糖 サラダ油 粉糖	**バナナケーキ** 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 バナナ
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kca たんぱく質 15.4 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 1.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 17 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kca たんぱく質 22.5 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kca たんぱく質 20.2 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kca たんぱく質 20.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kca たんぱく質 13.1 g 脂質 15 g 食塩相当量 1.8 g

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
昼食	**ごはん** 米 **豚肉ときのこの焼肉炒め** 豚もも ぶなしめじ エリンギ さつまいも たまねぎ にんじん 青ピーマン ごま油 こいくちしょうゆ 焼き肉のたれ **マカロニサラダ** マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩 **大根と人参の味噌汁** 大根 にんじん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし **フルーツ:りんご** りんご	**ごはん** 米 **赤魚の幽庵焼き** あかうお うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 刻み柚子 **かぼちゃサラダ** 西洋かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー ささ身 マヨドレ **根菜金平** れんこん ごぼう にんじん つきこんにゃく ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ **玉ねぎとわかめの味噌汁** たまねぎ カットわかめ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	**◎世界の料理:ロシア** **パン** パン **ボルシチ** 牛もも ビーツ トマト缶詰 キャベツ たまねぎ にんじん ガーリックパウダー 有塩バター 食塩 コンソメ **じゃがいもときのこの炒めもの** じゃがいも ぶなしめじ まいたけ たまねぎ ベーコン パセリ 食塩 こいくちしょうゆ マーガリン **ミックスベリーヨーグルト** いちご ブルーベリー ラズベリー クランベリー 上白糖 ヨーグルト	**小松菜チャーハン** 米 豚ひき肉 ｽｲｰﾄｺｰﾝ こまつな たまねぎ にんじん サラダ油 だし 食塩 こいくちしょうゆ **三色ナムル** 大根 にんじん ほうれんそう ごま うすくちしょうゆ だし ごま油 **茄子の煮浸し** なす 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし **中華スープ** りょくとうもやし 木綿豆腐 かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ	**ごはん** 米 **おでん風煮** 鶏もも 大根 じゃがいも 厚揚げ さつま揚げ しらたき みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし **ブロッコリーの塩昆布和え** ブロッコリー にんじん 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし **キャベツとえのきの味噌汁** キャベツ えのきたけ 淡色辛みそ だし 葉ねぎ **ももゼリー** カップゼリーの素	**豚丼** 米 豚もも たまねぎ こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし 葉ねぎ **青菜とささみの和え物** チンゲンサイ ささ身 かつお節 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし **じゃがいもと玉ねぎの味噌汁** じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ **フルーツ:オレンジ** バレンシアオレンジ
昼間食	**オレンジココアケーキ** 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 サラダ油 ピュアココア マーマレード	**黒糖ちんすこう** 薄力粉 黒砂糖 ラード	**ツナ昆布おにぎり** 米 まぐろ缶詰 塩昆布 食塩	**豆乳もち** 調製豆乳 片栗粉 上白糖 きな粉	**ピザパン風** 薄力粉 強力粉 食塩 上白糖 ベーキングパウダー オリーブ油 水 まぐろ缶詰 ｽｲｰﾄｺｰﾝ トマトケチャップ マヨドレ	**米粉のかぼちゃ蒸しパン** 米粉 ベーキングパウダー サラダ油 上白糖 調製豆乳 西洋かぼちゃ
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kca たんぱく質 16.4 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 516 kca たんぱく質 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kca たんぱく質 21.1 g 脂質 10.2 g 食塩相当量 2.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 471 kca たんぱく質 15.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 0.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kca たんぱく質 18.8 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 593 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 18 g 食塩相当量 1.5 g
	23(月)	**24(火)**	**25(水)**	**26(木)**	**27(金)**	**28(土)**
昼食		**鶏肉ときのこの豆乳スパゲティー** ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 食塩 鶏もも たまねぎ まいたけ ぶなしめじ マッシュルーム 米粉 だし 調製豆乳 コンソメ 食塩 **キャベツの彩りサラダ** キャベツ 黄ピーマン にんじん ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ **さつまいものレモン煮** さつまいも 上白糖 食塩 レモン **コンソメスープ** たまねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ パセリ コンソメ だし	**ごはん** 米 **八宝菜** 豚もも はくさい にんじん 生しいたけ たけのこ 青ピーマン だし うすくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 **棒棒鶏風サラダ** きゅうり ささ身 ごま 上白糖 穀物酢 こいくちしょうゆ ごま油 **豆腐と大根の味噌汁** 木綿豆腐 大根 葉ねぎ だし 淡色辛みそ **青りんごゼリー** カップゼリーの素	**◎まごわやさしい献立** **ごはん** 米 **たいの塩焼き** まだい 食塩 **ほうれん草のごま和え** ほうれんそう ぶなしめじ 上白糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ ごま だし **高野豆腐のそぼろ煮** 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉 **さつまいもとわかめのすまし汁** さつまいも カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	**焼き鳥丼** 米 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 **千切煮** 切干しだいこん 生しいたけ にんじん グリンピース うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし **白菜と油揚げの味噌汁** はくさい 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし **フルーツ:バナナ** バナナ	**だし焼きうどん** うどん 豚もも キャベツ にんじん ブラックマッペもやし 葉ねぎ かつお節 うすくちしょうゆ だし サラダ油 **ブロッコリーのツナ和え** ブロッコリー まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし **さといもと玉ねぎのすまし汁** さといも たまねぎ 葉ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 だし **みかんゼリー** みかん缶詰 イナアガー グラニュー糖
昼間食		**ウインナーおにぎり** 米 ウインナーソーセージ トマトケチャップ こいくちしょうゆ みりん風調味料	**あんこ蒸しパン** 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 サラダ油 こしあん	**フルーツサンド** 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 みかん缶詰	**フライドおさつ** さつまいも サラダ油 食塩	**鶏そぼろおにぎり** 米 鶏ひき肉 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ だし
成分値		<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 569 kca たんぱく質 19.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kca たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kca たんぱく質 19.6 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kca たんぱく質 17.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kca たんぱく質 17.3 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.1 g

	30(月)					
昼食	**ハヤシライス** 米 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム ハヤシルウ トマトケチャップ **大豆サラダ** だいず水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ **フルーツポンチ** もも缶詰 日本なし缶詰 寒天 上白糖					
昼間食	**お好み焼き風** キャベツ 木綿豆腐 豚ひき肉 葉ねぎ 片栗粉 だし サラダ油 お好み焼きソース かつお節 あおのり					
成分値	**<一日合計>** ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 17 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.9 g					

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつの合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネース風ドレッシングです。



平均給与栄養量
（3～5歳）

エネルギー 531kcal
たんぱく質 17.9g
脂質 14.6g
食塩 1.7g