令和８年　１１月　　予定献立表　　虹の精認定こども園

日（曜）	献　立	エネルギーKcal 蛋白質　g 脂質　g	主な材料名 熱や力になるもの	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（未満児）	午後おやつ
2（月）	ご飯、豆苗のスープ さけのカレーチーズ焼き マカロニナポリタン、ブロッコリーサラダ	589（500） 24.4（23.1） 19.7（14.9）	精白米 マヨネーズ マカロニ	さけ、チーズ ウインナー 鶏卵	玉ねぎ、人参 ブロッコリー きゅうり、豆苗	ヨーグルト	ジャムサンド キウイ 牛乳
3（火）	文化の日	（） （） （）					
4（水）	園行事の日	（） （） （）					
5（木）	ご飯、白菜の味噌汁 ほきの竜田揚げ れんこんサラダ、玉子焼き	587（500） 24.6（21.2） 20.9（18.0）	精白米 油 ごま	ホキ、ひじき 鶏卵、わかめ 味噌	れんこん、人参 きゅうり、コーン 白菜	麦茶 せんべい	がんづき 牛乳
6（金）	ふりかけご飯、キャベツのスープ 鶏肉のトマト煮込み マセドアンサラダ、りんご	595（510） 20.2（19.4） 20.1（17.4）	精白米 さつま芋 マヨネーズ	鶏肉、ハム ベーコン	しめじ、玉ねぎ トマト、人参 きゅうり、セロリ	牛乳	きつねうどん 麦茶
7（土）	和風スパゲティ バナナ 卵のスープ	583（495） 17.7（16.4） 23.3（18.7）	スパゲティ オリーブオイル バター	ベーコン 鶏卵	ほうれん草 しめじ、玉ねぎ 人参、コーン	ヨーグルト	カスタードドック 牛乳
9（月）	ご飯、麸のすまし汁 さわらの柚子味噌焼き 卵の花、小松菜の笹かま和え	585（505） 26.9（23.2） 26.2（19.4）	精白米 砂糖 麸	さわら、味噌 おから、鶏肉 笹かまぼこ	ゆず、人参 ネギ、いんげん 小松菜、もやし	ゼリー	ずんだスティックパイ 牛乳
10（火）	ロールパン、さつま芋シチュー 鶏肉のコーンフレーク焼き イタリアンサラダ、グレープフルーツ	596（509） 28（25.8） 18.2（17.0）	パン さつま芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	レタス、きゅうり 人参、玉ねぎ グレープフルーツ	牛乳	鮭おにぎり 麦茶 （以）せんべい
11（水）	ご飯、にら玉スープ 麻婆春雨 棒棒鶏、ミニゼリー	592（495） 25.2（20.1） 22.4（17.2）	精白米 春雨 ごま	豚肉、鶏肉 味噌、鶏卵	人参、椎茸 ネギ、きゅうり にら、玉ねぎ	麦茶 ビスケット	【チーズの日】 チーズケーキトースト 牛乳
12（木）	ご飯、もやしの味噌汁 さばの蒲焼き 塩肉じゃが、かぶの漬物	607（499） 23.2（19.4） 23.5（18.9）	精白米 じゃが芋 砂糖	さば、豚肉 油揚げ、わかめ 味噌	人参、玉ねぎ かぶ、きゅうり もやし	バナナ	ちんすこう 牛乳
13（金）	【誕生会】 コーンバターライス、オニオンスープ チーズハンバーグ マカロニポテトサラダ、みかん	598（508） 19.8（17.8） 23.4（20.6）	精白米 マカロニ じゃが芋	豚肉、鶏卵 ベーコン ハム	コーン、人参 玉ねぎ、きゅうり セロリ、みかん	牛乳	さつま芋の ガトーインビジブル カルピス
14（土）	親子丼 バナナ 高野豆腐の味噌汁	594（508） 23.5（19.0） 23.5（17.3）	精白米 砂糖	鶏肉、鶏卵 高野豆腐 味噌	玉ねぎ、人参 椎茸、みつ葉 ほうれん草	ゼリー	オレンジケーキ 牛乳
16（月）	ご飯、なすの味噌汁 鶏肉の中華照り焼き チンゲン菜と卵の塩炒め、トマト	602（495） 27.6（23.7） 23.5（18.1）	精白米 ごま油	鶏肉、鶏卵 豚肉、味噌	チンゲン菜 しめじ、人参 トマト、なす	ヤクルト	肉まん 柿 牛乳
17（火）	わかめご飯、豆腐の味噌汁 かれいの蒸し焼き 切干大根の炒り煮、かぼちゃの甘煮	589（506） 25.2（23.9） 25.8（19.9）	精白米 バター マヨネーズ	かれい、味噌 高野豆腐 さつま揚げ	えのき、人参 切干大根、椎茸 かぼちゃ、小松菜	ヨーグルト	お麸ラスク 牛乳
18（水）	ハヤシライス シーザーサラダ	592（491） 14.6（14.0） 20.5（18.1）	精白米 じゃが芋 クルトン	豚肉、鶏卵 ベーコン	人参、玉ねぎ マッシュルーム レタス、きゅうり	牛乳	アップルパイ 麦茶
19（木）	ご飯、はんぺんのすまし汁 ほっけのネギ味噌焼き 豚ごぼう、ほうれん草の磯香和え	597（504） 27.5（23.2） 20.5（16.3）	精白米 砂糖 ごま油	ほっけ、味噌 豚肉、のり はんぺん	ネギ、人参 ごぼう、玉ねぎ ほうれん草、水菜	麦茶 ビスコ	バナナココアケーキ 牛乳
20（金）	ご飯、ネギのスープ 八宝菜 わかめとちくわの中華サラダ、しゅうまい	600（491） 22.8（17.7） 25.8（19.4）	精白米 ごま油 砂糖	豚肉、わかめ かまぼこ、鶏卵 ちくわ	白菜、たけのこ 椎茸、きゅうり もやし、人参	野菜ジュース	【ピザの日】 ピザトースト 牛乳
21（土）	焼きそば バナナ 豆腐のスープ	587（500） 18.6（17.0） 27.5（21.3）	中華麺 油	豚肉、豆腐 わかめ	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし えのき、人参	プリン	バームクーヘン 牛乳
23（月）	勤労感謝の日	（） （） （）					
24（火）	ご飯、芋煮 赤魚の塩麹焼き 雷豆腐、たくあんきゅうり	593（485） 28.9（23.8） 21.0（16.7）	精白米 里芋 天かす	赤魚、牛肉 豆腐	玉ねぎ、人参 椎茸、いんげん たくあん、きゅうり	麦茶 ウエハース	スイートプール 牛乳
25（水）	バターロール、白菜のクリームスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ、りんご	591（488） 25.6（22.0） 22.0（19.8）	パン じゃが芋	鶏卵、ハム ベーコン 牛乳	パプリカ、人参 玉ねぎ、キャベツ しめじ、りんご	牛乳	きのこおにぎり 麦茶 （以）せんべい
26（木）	ゆかりご飯、大根の味噌汁 アジフライ 鉄分サラダ、さつま芋のレモン煮	602（494） 22.6（16.9） 22.8（16.4）	精白米 油 さつま芋	アジ、ツナ ひじき、豆腐 味噌	小松菜、人参 コーン、レモン 大根、小ねぎ	バナナ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳
27（金）	ご飯、わかめのスープ プルコギ炒め チョレギサラダ、ミニチーズ	590（495） 22.1（18.9） 25.9（19.0）	精白米 ごま油 砂糖	豚肉、味噌 鶏卵、チーズ わかめ	にら、玉ねぎ 人参、もやし レタス、きゅうり	ジョア	サモサ風春巻き オレンジ 麦茶
28（土）	ガパオライス ぶどうゼリー 春雨スープ	600（509） 21.4（19.0） 22.5（16.7）	精白米 春雨 砂糖	鶏肉、鶏卵 ベーコン	レタス、人参 玉ねぎ、ピーマン パプリカ	ヨーグルト	いちごミルクケーキ 牛乳
30（月）	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	594（499） 24.1（19.2） 26.7（20.0）	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	豚肉、チーズ 鶏卵 ベーコン	玉ねぎ、人参 ブロッコリー コーン、チンゲン菜	ゼリー	おさつクッキー 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。　１食あたりの平均塩分量　以上児：2.0ｇ　未満児：1.6ｇ