西綾瀬りりおっこ保育園　11月　給食献立表

令和8年

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	9時おやつ / 3時おやつ	栄養価
02 ㈠ 月 ⌣	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ 柿（0.1歳バナナ）	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、かまぼこ、米みそ、バター	ほうれんそう、かき、もやし、にんじん、まいたけ、ねぎ、いんげん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g
04 ㈠ 水 ⌣	ご飯　みかん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜のグリル	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ、油揚げ、	みかん、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.8 g
05 ㈠ 木 ⌣	麦パン　バナナ 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ	麦パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
06 ㈠ 金 ⌣	ご飯　りんご すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう	食パン、米、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、米みそ、チーズ、ウインナー	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザトースト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.4 g
07 ㈠ 土 ⌣	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、焼き豚	ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g
09 ㈠ 月 ⌣	秋野菜のカレーライス わかめスープ ミモザサラダ りんご	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、れんこん、まいたけ、しめじ、あさつき、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 人参蒸しパン	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g
10 ㈠ 火 ⌣	麦パン　バナナ コンソメスープ タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、豆乳ホイップクリーム、ヨーグルト	みかん濃縮果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 ミックスみかんジュース 誕生ケーキ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.4 g
11 ㈠ 水 ⌣	ご飯　オレンジ みそ汁 さけの塩麹焼き 切干し大根とひじきのサラダ	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、べにさけ、油揚げ、きな粉、米みそ	オレンジ、はくさい、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 491 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.3 g
12 ㈠ 木 ⌣	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 グレープフルーツ	生中華めん、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ちくわ、かつお節	グレープフルーツ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.8 g
13 ㈠ 金 ⌣	おにぎり（菜飯・ゆかり） 芋煮 浅漬け みかん	米、さといも、コーンフレーク、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ	みかん、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、かぶ・葉、しめじ、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
14 ㈠ 土 ⌣	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.8 g
16 ㈠ 月 ⌣	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ 柿（0.1歳バナナ）	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、かまぼこ、米みそ、バター	ほうれんそう、かき、もやし、にんじん、まいたけ、ねぎ、いんげん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ホットケーキ	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.8 g
17 ㈠ 火 ⌣	とん汁うどん 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ オレンジ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、さといも、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、バター、卵、ちくわ、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ほうれん草クッキー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 1.5 g
18 ㈠ 水 ⌣	ご飯　みかん みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜のグリル	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、牛乳、米みそ、油揚げ、	みかん、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 1.8 g
19 ㈠ 木 ⌣	麦パン　バナナ 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ	麦パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
20 ㈠ 金 ⌣	ご飯　りんご すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう	米、食パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、米みそ	りんご、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ブルーベリージャム、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g
21 ㈠ 土 ⌣	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、マヨドレ、油、ごま油	牛乳、焼き豚	ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
24 ㈠ 火 ⌣	なめたけご飯　みかん みそ汁 さけの塩麹焼き ひじきの煮物	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、べにさけ、絹ごし豆腐、きな粉、米みそ、油揚げ	みかん、はくさい、えのきたけ、にんじん、ひじき、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 487 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
25 ㈠ 水 ⌣	麦パン　バナナ コンソメスープ　★ラッキーデー タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	麦パン、米、フレンチドレッシング、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g
26 ㈠ 木 ⌣	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 オレンジ	生中華めん、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、卵、ちくわ、かつお節	オレンジ、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、あおのり、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
27 ㈠ 金 ⌣	ご飯　りんご みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 こまつなのおかかあえ	米、コーンフレーク、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、米みそ、かまぼこ、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g
28 ㈠ 土 ⌣	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
30 ㈠ 月 ⌣	ガパオライス 中華スープ 小松菜のサラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、鶏がらスープ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、マーマレード、赤ピーマン、にんじん、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.2 g

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、
　のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。
※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、ぱりんこ、星たべよ、ぽたぽた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい
　ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。
※補食（18:30）は、おにぎり、ヨーグルト、ぽたぽた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。
今月の平均栄養価　エネルギー:514kcal　たんぱく質:22.1g　脂質:15.9g

西綾瀬りりおっこ保育園　園長　赤間　梨絵子