いちご保育園献立表　2026年11月

スプーン、フォーク、おはしを上手につかおう！

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）			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	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
02 月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮（いんげん）、みかん	七分つき米、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん、かぼちゃ、ねぎ、いんげん、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○せんべい
04 水	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、さばの竜田揚げ、ほうれん草のごま和え（人参）	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、さば、○バター、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルケーキ
05 木	さつま芋御飯 豆腐と青菜のとろみ煮、筑前煮（だいこん） みかん	七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油、○イチゴスティックパン	○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、◎牛乳	みかん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○イチゴスティック
06 金	御飯、みそ汁（さといも・あげ）、たらの揚げおろし煮、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、さといも、○米粉、○片栗粉、油、片栗粉、○油、○ごま油、○ごま	○牛乳、たら、○絹ごし豆腐、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	だいこん、みかん缶、にんじん、たまねぎ、○こまつな、○にら、えのきたけ、万能ねぎ、○にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）
07 土	ケチャップライス、コーンスープ（玉ねぎ）、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
09 月	中華丼（はくさい） わかめスープ（もやし） さつま芋の甘煮 みかん	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、◎牛乳	みかん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ（ゆで）、しいたけ、コーン缶、◎みかん缶、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）
10 火	御飯、みそ汁（さつま芋・えのき）、かじきとごぼうの煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、りんご	七分つき米、○食パン、さつまいも、油、○マヨネーズタイプ調味料（低カロリータイプ）、砂糖	○牛乳、かじき、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、◎みかん缶、しょうが、カットわかめ、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
11 水	ロールパン、クリームシチュー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、りんご	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズタイプ調味料（低カロリータイプ）、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、しらす干し、○ベーコン、○バター、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、りんご、ブロッコリー、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
12 木	御飯、みそ汁（こまつな・えのき）、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物（にんじん）、みかん	七分つき米、○小麦粉、さといも、マッシュポテト、○砂糖、油、ごま油、○油、○片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○さけ、◎牛乳	みかん、にんじん、クリームコーン缶、こまつな、えのきたけ、ねぎ、○ねぎ、○たけのこ、○しいたけ、ひじき、○しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○肉まん
13 金	御飯、はるさめスープ（ごま）、厚揚げのケチャップ煮、だいこんのピクルス、パイン缶	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、○ごま、片栗粉、ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
14 土	ミートスパゲティー、コーンスープ（玉ねぎ）、ボイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
16 月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮（いんげん）、りんご	○さつまいも、七分つき米、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、ねぎ、いんげん、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸し焼き芋
17 火	ドライカレーライス オニオンスープ（コンソメ）、だいこんときゅうりのサラダ、ヨーグルト	七分つき米、○食パン、油、○砂糖、米粉、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、○バター、○きな粉、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ラスク

いちご保育園献立表　2026年11月

スプーン、フォーク、おはしを上手につかおう！

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）			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	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
18 水	御飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、さばの竜田揚げ、ほうれん草のごま和え（人参）	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、油、片栗粉、○砂糖、ごま	○牛乳、さば、○バター、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○りんご、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルケーキ
19 木	さつま芋御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、筑前煮（だいこん）、みかん	七分つき米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油 ○あんぱん	○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、◎牛乳	みかん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○あんぱん
20 金	御飯、みそ汁（さといも・あげ）、たらの揚げおろし煮、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、さといも、○米粉、○片栗粉、油、片栗粉、○油、○ごま油、○ごま	○牛乳、たら、○絹ごし豆腐、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	だいこん、みかん缶、にんじん、たまねぎ、○こまつな、○にら、えのきたけ、万能ねぎ、○にんじん、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○チヂミ（小松菜・豆腐・ごま）
21 土	チャーハン（豚肉・ひじき）、豆腐スープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、果物	七分つき米、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
24 火	御飯、みそ汁（さつま芋・えのき）、かじきとごぼうの煮つけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、みかん	七分つき米、○ホットケーキ粉、さつまいも、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、かじき、○生クリーム、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、ごぼう、キャベツ、○もも缶、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、◎みかん缶、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
25 水	ロールパン、クリームシチュー、ブロッコリーのマヨネーズあえ、バナナ	ロールパン、じゃがいも、○米、七分つき米、マヨネーズタイプ調味料（低カロリータイプ）、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、、○ベーコン、○バター、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○切干し大根おにぎり
26 木	御飯、みそ汁（こまつな・えのき）、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物（にんじん）、みかん	七分つき米、○小麦粉、さといも、マッシュポテト、○砂糖、油、ごま油、○油、○片栗粉、○ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、○豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○さけ、◎牛乳	みかん、にんじん、クリームコーン缶、こまつな、えのきたけ、ねぎ、○ねぎ、○たけのこ、○しいたけ、ひじき、○しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○肉まん
27 金	御飯、はるさめスープ（ごま）、厚揚げのケチャップ煮、だいこんのピクルス、パイン缶	○さつまいも、七分つき米、○砂糖、○油、はるさめ、砂糖、油、○ごま、片栗粉、ごま	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、だいこん、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋
28 土	マーボー豆腐丼、わかめスープ（コーン）、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	りんご、ブロッコリー、ねぎ、コーン缶、カットわかめ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ビスケット、○ヨーグルト
30 月	中華丼（はくさい） わかめスープ（もやし） さつま芋の甘煮 みかん	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○黒砂糖、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、◎牛乳	みかん、はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ（ゆで）、しいたけ、コーン缶、◎みかん缶、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）

平均栄養所要量/達成率	3－5歳児：エネルギー568㎉/99%　タンパク質21.7ｇ/94　脂質16.6ｇ/97% カルシウム264mｇ/102%　鉄分2.4mｇ/104%　ビタミンC36mｇ/200% 食物繊維4.9ｇ/136%　塩分.1.6ｇ/100% 1－2歳児：エネルギー446㎉/96%　タンパク質17.5ｇ/95%　脂質14.0ｇ/101% カルシウム248mｇ/116%　鉄分1.8mｇ/90%　ビタミンC27/150%　食物繊維3.6/109% 塩分.1.2ｇ/86% エネルギー：活動のための基本の力、タンパク質：体の成長に必要、脂質：エネルギー源、細胞の材料 カルシウム：骨や歯の成長、鉄分:血液をつくる、ビタミンC：免疫や鉄の吸収を助ける 食物繊維：お腹の調子を整える、塩分：摂りすぎに注意したい項目 ※いちご保育園で設定した給与栄養目標量に対してどれくらい摂れているかを%で示しています。