

11月 献立表



ほほえみたいよう保育園

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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	1～2歳児 栄養価	3～5歳児 栄養価
02 ～月～	ご飯　キウイフルーツ タラのチリソース風 中華風サラダ 中華スープ（ほうれん草・しめじ）	米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	たら、鶏ひき肉、鶏むね肉	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、本みりん、食塩	牛乳 キャラメルコーン 麦茶 五目ごはん	エネルギー 338 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 4.8 g 食塩 1.1 mg	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.8 g 食塩 1.4 mg
04 ～水～	ご飯　柿 豆腐のすきやき風煮込み 無限もやし みそ汁（豆腐・わかめ・切り干し大根）	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	もやし、かき、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、切り干しだいこん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 野菜家族 牛乳 米粉のかぼちゃレーズンスコーン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.5 g 食塩 1.7 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 13.4 g 食塩 2.0 mg
05 ～木～	ご飯　オレンジゼリー 和風ハンバーグ（おろしソース） 粉ふき芋 すまし汁（豆腐・白菜・豚もも肉）	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、片栗粉、マヨドレ、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、凍り豆腐、豚肉(もも)	オレンジ濃縮果汁、だいこん、たまねぎ、はくさい、りんごジャム、ひじき、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 りんご蒸しパン	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 21.6 g 食塩 1.2 mg	エネルギー 688 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 24.1 g 食塩 1.4 mg
06 ～金～	ご飯　りんご 鶏肉のマーマレード焼き ツナマヨ春雨サラダ 具沢山野菜スープ（小松菜・玉ねぎ・にんじん・えのき）	米、米粉めん、はるさめ、マヨドレ、片栗粉、きび砂糖、油、砂糖	鶏もも肉、ツナ水煮缶	りんご、コーン（冷凍）、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード	かつおだし汁、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、中華だしの素	牛乳 ふんわりコーン 麦茶 しょうゆラーメン	エネルギー 379 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.3 mg	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.4 g 食塩 1.5 mg
07 ～土～	鶏肉と小松菜のクリーム丼　キウイフルーツ コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ）	米、米粉、油	鶏もも肉、豆乳、ねりあん	こまつな、たまねぎ、しめじ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん	洋風だしの素、食塩	麦茶 野菜家族 麦茶 あんこ米粉パウンドケーキ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 7.1 g 食塩 1.1 mg	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 9.1 g 食塩 1.3 mg
09 ～月～	ご飯　オレンジ 鶏肉のごまみそ焼き にんじんのシンプルサラダ 具だくさんすまし汁（小松菜・ねぎ・切り干し大根）	米、きび砂糖、ごま、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豆乳ホイップクリーム、あさり水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、ゼラチン	オレンジ、にんじん、もやし、こまつな、いちごジャム、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 いちご豆乳プリン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.6 g 食塩 1.0 mg	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.8 g 食塩 1.3 mg
10 ～火～	ご飯　バナナ チャプチェ ほうれん草のナムル わかめスープ	米、米粉、きび砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま、すりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし、たまねぎ、コーン（冷凍）、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 ごまケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.8 g 食塩 1.3 mg	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.9 g 食塩 1.6 mg
11 ～水～	ご飯　ぶどうゼリー さばのカラフルタルタルソース ブロッコリーと人参のささみサラダ ジュリエンヌスープ	さつまいも、米、きび砂糖、マヨドレ、油	牛乳、さば、豆乳、鶏ささ身	ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン（冷凍）、ピーマン	酒、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 野菜家族 牛乳 スイートポテト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.3 g 食塩 1.0 mg	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.9 g 食塩 1.0 mg
12 ～木～	キッズルーロー飯 キウイフルーツ 切り干し大根の中華風サラダ 中華スープ(厚揚げ・もやし・コーン)	米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、生揚げ、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン（冷凍）、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ウスターソース、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 豆乳もち風	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 9.1 g 食塩 1.0 mg	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 11.7 g 食塩 1.3 mg
13 ～金～	ご飯　パイン缶 茄子と厚揚げのそぼろあん 海苔サラダ みそ汁（はくさい・あさり）	米、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油	生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、あさり水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	パイン缶、もやし、はくさい、みずな、なす、にんじん、ねぎ、まいたけ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 ふんわりコーン 麦茶 きのこごはん	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.9 g 食塩 1.5 mg	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.5 g 食塩 1.9 mg
14 ～土～	タラの中華あんかけ丼　りんご 中華スープ（ねぎ・豆腐）	米、米粉、きび砂糖、油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	たら、木綿豆腐、豆乳、乾燥おから	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン（冷凍）、ねぎ、干しぶどう、しょうが	酒、中華だしの素、ウスターソース、しょうゆ、食塩	麦茶 野菜家族 麦茶 絞りだしレーズンクッキー	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 6.6 g 食塩 1.0 mg	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.5 g 食塩 1.2 mg
16 ～月～	ご飯　キウイフルーツ タラのチリソース風 中華風サラダ 中華スープ（ほうれん草・しめじ）	米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま油	たら、鶏ひき肉、鶏むね肉	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、たまねぎ、たけのこ（水煮缶）、ごぼう、干ししいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、酒、本みりん、食塩	牛乳 キャラメルコーン 麦茶 五目ごはん	エネルギー 336 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 4.6 g 食塩 1.1 mg	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 7.5 g 食塩 1.4 mg
17 ～火～	ご飯　りんご 鶏肉のマーマレード焼き ツナマヨ春雨サラダ 具沢山野菜スープ（小松菜・玉ねぎ・にんじん・えのき）	米、米粉、片栗粉、はるさめ、油、マヨドレ、きび砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ水煮缶、きな粉	りんご、コーン（冷凍）、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、マーマレード	しょうゆ、洋風だしの素、食塩	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.6 g 食塩 1.1 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.0 g 食塩 1.3 mg







献立の平均栄養価　平　均（1-2歳児）　エネルギー460kcal　蛋白質　17.7g　脂質　13.0g　カルシウム219mg　鉄分　2.1mg　食塩　1.3g
目　標（1-2歳児）　エネルギー481kcal　蛋白質　18.0g　脂質　13.4g　カルシウム217mg　鉄分　2.3mg　食塩　1.5g
平　均（3-5歳児）　エネルギー522kcal　蛋白質　20.0g　脂質　13.1g　カルシウム176mg　鉄分　2.7mg　食塩　1.5g
目　標（3-5歳児）　エネルギー548kcal　蛋白質　20.5g　脂質　15.1g　カルシウム259mg　鉄分　2.5mg　食塩　1.6g



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	調味料	10時おやつ 3時おやつ	1～2歳児 栄養価	3～5歳児 栄養価
18 ～水～	ご飯　柿 豆腐のすきやき風煮込み 無限もやし みそ汁（豆腐・わかめ・切り干し大根）	米、じゃがいも、米粉、きび砂糖、油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豆乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	もやし、かき、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、切り干しだいこん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 野菜家族 牛乳 米粉のかぼちゃレーズンスコーン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 13.5 g 食　塩 1.7 mg	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 13.4 g 食　塩 2.0 mg
19 ～木～	ご飯　オレンジゼリー 和風ハンバーグ（おろしソース） 粉ふき芋 すまし汁（豆腐・白菜・豚もも肉）	米、じゃがいも、米粉めん、きび砂糖、マヨドレ、片栗粉、油	豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、凍り豆腐、豚肉(もも)	オレンジ濃縮果汁、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、コーン（冷凍）、ひじき、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 キャラメルコーン 麦茶 しょうゆラーメン お誕給食	エネルギー 476 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 15.8 g 食　塩 1.4 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 16.7 g 食　塩 1.6 mg
20 ～金～	ご飯　バナナ 豆腐の中華煮 きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ（ほうれん草・鶏肉）	米、じゃがいも、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏もも肉、鶏ささ身	バナナ、もやし、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、コーン（冷凍）、チンゲンサイ、にんじん、干ししいたけ、あおのり	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 のり塩フライドポテト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 15.5 g 食　塩 1.3 mg	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 15.0 g 食　塩 1.6 mg
21 ～土～	鶏肉と小松菜のクリーム丼　キウイフルーツ コンソメスープ（たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ）	米、米粉、油	鶏もも肉、豆乳、ねりあん	こまつな、たまねぎ、しめじ、キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん	洋風だしの素、食塩	麦茶 野菜家族 麦茶 あんこ米粉パウンドケーキ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 7.1 g 食　塩 1.1 mg	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 9.1 g 食　塩 1.3 mg
24 ～火～	ご飯　パイン缶 チャプチェ ほうれん草のナムル わかめスープ	米、米粉、きび砂糖、はるさめ、グラニュー糖、ごま、すりごま、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、もやし、たまねぎ、コーン（冷凍）、ピーマン、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ふんわりコーン 牛乳 ごまケーキ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 13.8 g 食　塩 1.3 mg	エネルギー 580 kcal たんぱく質 18.2 g 脂　質 12.8 g 食　塩 1.6 mg
25 ～水～	ご飯　ぶどうゼリー さばのカラフルタルタルソース ブロッコリーと人参のささみサラダ ジュリエンヌスープ　お誕生日会	米、さつまいも、米粉、きび砂糖、マヨドレ、油	牛乳、さば、豆乳、絹ごし豆腐、鶏ささ身、生クリーム	ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、コーン（冷凍）、ピーマン	酒、酢、洋風だしの素、食塩	牛乳 野菜家族 牛乳 お芋のモンブラン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 20.4 g 食　塩 1.2 mg	エネルギー 738 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 22.4 g 食　塩 1.3 mg
26 ～木～	キッズルーロー飯　キウイフルーツ 切り干し大根の中華風サラダ 中華スープ(厚揚げ・もやし・コーン)	米、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、生揚げ、きな粉	キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、コーン（冷凍）、切り干しだいこん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、ウスターソース、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 キャラメルコーン 牛乳 豆乳もち風	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.7 g 脂　質 13.1 g 食　塩 1.1 mg	エネルギー 476 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 11.7 g 食　塩 1.3 mg
27 ～金～	ご飯　バナナ 茄子と厚揚げのそぼろあん 海苔サラダ みそ汁（はくさい・あさり）	米、きび砂糖、片栗粉、ごま油、油	生揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、あさり水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、もやし、はくさい、みずな、なす、にんじん、ねぎ、まいたけ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	牛乳 ふんわりコーン 麦茶 きのこごはん	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 15.0 g 食　塩 1.5 mg	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 14.6 g 食　塩 1.9 mg
28 ～土～	タラの中華あんかけ丼　りんご 中華スープ（ねぎ・豆腐）	米、米粉、きび砂糖、油、コーンスターチ、片栗粉、ごま油	たら、木綿豆腐、豆乳、乾燥おから	りんご、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン（冷凍）、ねぎ、干しぶどう、しょうが	酒、中華だしの素、ウスターソース、しょうゆ、食塩	麦茶 野菜家族 麦茶 絞りだしレーズンクッキー	エネルギー 346 kcal たんぱく質 11.4 g 脂　質 6.6 g 食　塩 1.0 mg	エネルギー 439 kcal たんぱく質 14.7 g 脂　質 8.5 g 食　塩 1.2 mg
30 ～月～	ご飯　りんごゼリー 炒り厚揚げ 人参と鶏ささみの酢の物 みそ汁（チンゲンサイ・キャベツ）	米、きび砂糖、すりごま、片栗粉、油	生揚げ、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）	りんご濃縮果汁、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ひじき、炊き込みわかめ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん	牛乳 キャラメルコーン 麦茶 わかめごはん	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質 11.7 g 食　塩 1.4 mg	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 10.4 g 食　塩 1.6 mg

☆　4日、18日に柿を使用いたします。
☆　5日、11日、19日、25日、30日にアガーを使用いたします。
☆　7日、21日にねりあんを使用いたします。
☆　9日に豆乳ホイップクリームを使用いたします。
☆　10日、24日にグラニュー糖を使用いたします。
☆　14日、28日にコーンスターチを使用いたします。
☆　30日に炊き込みわかめを使用いたします。
☆　初めての食材はご家庭で一度試して頂くようお願いいたします。
☆　行事や材料の都合等により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。
※9時までに登園する乳児に、朝おやつ・牛乳を提供しています。



