2026年度　11月　給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材料名 赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの
2 月	○	わかめご飯 ほうれん草のみそ汁 ビスコ 非常食を食べる体験をします	麦茶 リンゴマフィン	わかめ みそ/牛乳	ほうれん草/りんご	米 /ホットケーキ粉　砂糖　バター ビスコ
4 水	○	きのこのスパゲティーミートソース フレンチサラダ 果物 豆腐のスープ	麦茶 ババロア	豚ひき肉 ロースハム/牛乳 豆腐	玉ねぎ　人参　しめじ　椎茸　マッシュルーム　トマト キャベツ　きゅうり　人参 果物 玉ねぎ　ねぎ	スパゲティー　砂糖　油　片栗粉 砂糖　油 麸
5 木	×	園外保育	麦茶 せんべい	お弁当の日		
6 金	○	さつまいもご飯　果物 魚のフライ 切干大根煮 みそ汁	麦茶 サンドパン	 しいら 油揚げ わかめ　みそ	果物 切干大根　人参　いんげん 玉ねぎ　もやし	米　ごま　さつまいも 小麦粉　パン粉　油/食パン　ジャム 砂糖　油
7 土	○	チキンライス ウインナー　ブロッコリー 果物 スープ	麦茶 クッキー	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ　人参　ピーマン　しめじ ブロッコリー 果物 玉ねぎ　人参　チンゲン菜	米　押麦　油 /クッキー
9 月	○	麦ご飯　果物 メンチカツ ツナサラダ みそ汁	麦茶 みたらしマカロニ	 豚ひき肉　鶏ひき肉 ツナ 豆腐　みそ	果物 玉ねぎ キャベツ　きゅうり　人参 玉ねぎ　ねぎ　えのき	米　押麦 小麦粉　パン粉　油/マカロニ　砂糖　片栗粉 マヨネーズ
10 火	○	麦ご飯　果物 八宝菜 焼きポテト みそ汁	麦茶 きな粉揚げパン	 豚もも肉　なると 油揚げ　みそ	果物 白菜　小松菜　人参　椎茸　筍　きくらげ　にんにく　生姜 玉ねぎ　大根　ねぎ	米　押麦 砂糖　油　ごま油　片栗粉/ロールパン　油　グラニュー糖　きな粉 じゃがいも　油 麸
11 水	○	食パン　ジャム　ミニゼリー ハンバーグ チーズサラダ ミネストローネ	麦茶 抹茶クッキー	 豚ひき肉　豆腐/牛乳 チーズ ウインナー	 玉ねぎ　人参 キャベツ　きゅうり　とうもろこし　レモン 玉ねぎ　人参　セロリ　トマト	食パン　ジャム　ミニゼリー パン粉/ホットケーキ粉　砂糖　バター 砂糖　油 マカロニ　じゃがいも　バター
12 木	○	麦ご飯　果物 ホイコーロー マカロニサラダ 中華スープ	麦茶 コロッケ	 豚もも肉　みそ ロースハム	果物 キャベツ　人参　ピーマン きゅうり　人参 玉ねぎ　人参　チンゲン菜	米　押麦 砂糖　油　ごま油　片栗粉/コロッケ　油 マカロニ　マヨネーズ
13 金	○	麦ご飯　果物 鶏肉の塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ みそ汁	麦茶 クリームパン	 鶏もも肉　塩こうじ ツナ みそ	果物 ブロッコリー　キャベツ　人参　レモン 玉ねぎ　しめじ	米　押麦 /クリームパン 砂糖　油 じゃがいも
14 土	○	ハヤシライス 小魚 果物 みそ汁	麦茶 せんべい	豚もも肉 いわし 豆腐　みそ	玉ねぎ　人参　いんげん　しめじ 果物 玉ねぎ	米　押麦　油　ハヤシルウ ごま　砂糖/せんべい
16 月	○	麦ご飯　果物 さばのみそ煮 おさつサラダ コーン豆乳スープ	麦茶 ふわっとふー	 さば　みそ ロースハム 豆乳	果物 生姜 きゅうり 玉ねぎ　とうもろこし	米　押麦 砂糖/麸　バター　グラニュー糖 さつまいも　マヨネーズ
17 火	○	麦ご飯　果物 花シュウマイ 白菜ともやしのナムル 若竹汁	麦茶 シュガーパイ	 豚ひき肉　豆腐/牛乳 わかめ	果物 玉ねぎ　人参　椎茸　ねぎ　生姜 白菜　もやし　きゅうり 玉ねぎ　人参　筍	米　押麦 パン粉　砂糖　片栗粉　ごま油　シュウマイの皮/パイ生地　グラニュー糖 ごま　ごま油
18 水	○	みそラーメン 煮豆 小魚 果物	麦茶 おかかおにぎり	鶏ひき肉　なると　みそ 金時豆/かつお節 いわし	白菜　とうもろこし　玉ねぎ　人参　もやし　筍　ねぎ 果物	中華生麺　油　片栗粉　ごま油 砂糖/米　油 ごま　砂糖
19 木	○	麦ご飯　果物 鶏肉のごま照り焼き 中華春雨サラダ みそ汁	麦茶 スマイルポテト	 鶏もも肉 ロースハム 油揚げ　みそ	果物 生姜 キャベツ　きゅうり　人参 玉ねぎ　椎茸	米　押麦 ごま　砂糖/じゃがいも　油 春雨　砂糖　ごま油
20 金	○	黒米ご飯　果物 鮭のオーロラソース焼き 白菜のごま和え 豚汁	麦茶 キャラメルコーン	 生鮭 豚もも肉　豆腐　みそ	果物 白菜　人参 玉ねぎ　人参　大根　ごぼう	米　黒米　ごま マヨネーズ/キャラメルコーン ごま　砂糖
21 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	麦茶 カステラ	豚もも肉　なると チーズ みそ	キャベツ　人参　玉ねぎ　筍　椎茸　ピーマン　生姜 果物 玉ねぎ　ねぎ	米　押麦　砂糖　油　ごま油　片栗粉 /カステラ じゃがいも
24 火	○	麦ご飯　果物 さわらの竜田揚げ ポテトサラダ みそ汁	麦茶 焼きビーフン	 さわら/ツナ ロースハム わかめ　みそ	果物 生姜/玉ねぎ　人参　ねぎ きゅうり　人参 玉ねぎ　ねぎ　もやし	米　押麦 片栗粉　油/ビーフン　油 じゃがいも　マヨネーズ
25 水	○	伊豆しかカレー キャベツのおかか和え かみかみ昆布 ヨーグルト	麦茶 たこ焼き	しかひき肉 かつお節/青のり 昆布 ヨーグルト	玉ねぎ　人参　いんげん　しめじ キャベツ　人参	米　押麦　じゃがいも　油　カレールウ 砂糖/たこ焼き
26 木	○	麦ご飯　果物 鶏肉のから揚げ 大豆の磯煮 具だくさん汁	麦茶 半月ピザ	 鶏もも肉/ウインナー　チーズ ひじき　大豆水煮　油揚げ 豆腐	果物 にんにく　生姜/とうもろこし 人参　いんげん 玉ねぎ　人参　大根　ごぼう	米　押麦 片栗粉　油/餃子の皮 砂糖　油 じゃがいも
27 金	○	五目あんかけ焼きそば ふかし芋 果物 みそ汁	麦茶 肉まん	豚もも肉　なると 油揚げ　みそ	白菜　小松菜　人参　生姜 果物 玉ねぎ　人参　えのき	中華蒸麺　砂糖　油　ごま油　片栗粉 さつまいも/肉まん
28 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 クッキー	豚ひき肉　豆腐　みそ/牛乳 チーズ わかめ	玉ねぎ　人参　椎茸　ねぎ　にんにく　生姜 果物 玉ねぎ　人参　筍	米　押麦　砂糖　油　ごま油　片栗粉 /クッキー
30 月	○	麦ご飯　果物 黒はんぺんのフライ シルバーサラダ みそ汁	麦茶 ココアマフィン	 黒はんぺん/牛乳 ロースハム わかめ　豆腐　みそ	果物 キャベツ　きゅうり　人参　とうもろこし 玉ねぎ　ねぎ	米　押麦 小麦粉　パン粉　油/ホットケーキ粉　砂糖　バター 春雨　砂糖　マヨネーズ

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※栄養価は、お昼とおやつの合計です。 教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。※「/」以降は、おやつで使用する食材です。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	475kcal	19.4g	17.0g	1.5g
幼児	520kcal	20.4g	16.7g	1.7g