令和８年１１月　給食献立表　富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	午前おやつ
2	月	ごはん 大豆とウィンナーのトマト煮 チーズサラダ 豆腐スープ	牛乳 プチクッキー	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ゆで大豆、ウインナーソーセージ、チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶詰、みかん缶、にんじん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、レモン、にんにく	牛乳
3	火	 文化の日 					
4	水	ごはん 魚のステーキ 白菜の甘酢和え みそ汁　じゃがいもと油揚げ 	牛乳 いもけんぴ りす組は甘煮	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉、バター	牛乳、かじき、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん	牛乳
5	木	焼きそば 豚汁 オレンジ	牛乳 わかめおむすび	焼きそばめん、米、さといも（冷凍）、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	オレンジ、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、ピーマン	牛乳
6	金	ごはん　みそ汁　大根と油揚げ 鶏のから揚げ 付け合わせ　ブロッコリー きゅうりの中華和え	麦茶 ヨーグルト和え	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏もも肉（皮付き）、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、もも缶（白桃）、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳
7	土	チキンカレー 春雨スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、はるさめ、油	牛乳、鶏むね肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にんにく	牛乳
9	月	ごはん すき焼き風煮 なめたけ入り卵焼き みそ汁　玉葱とじゃがいも	牛乳 シュガーラスク	米、フランスパン、じゃがいも、砂糖、無塩バター、グラニュー糖、油	牛乳、卵、豚肉(もも)、焼き豆腐、みそ	はくさい、たまねぎ、しらたき、ねぎ、にんじん、なめたけ、しいたけ	牛乳
10	火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ダイコーンサラダ みそ汁　キャベツとわかめ	牛乳 りんごのきもち	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、粉糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、生わかめ、しょうが	野菜ジュース
11	水	ごはん 豆腐入り松風焼き ひじきの煮物 みそ汁　もやしとえのき	牛乳 みたらしマカロニ	米、マカロニ、砂糖、パン粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、しいたけ、えのきたけ、ひじき、ごま	牛乳
12	木	ごはん　みそ汁　さつま芋と油揚げ マーマレードチキン 付け合わせ　ブロッコリー 納豆サラダ	牛乳 バナナ せんべい	米、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、みそ、ツナ油漬缶、チーズ、油揚げ	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、マーマレード・低糖度、ねぎ	牛乳
13	金	☆七五三 お祝い献立☆ 赤飯風ご飯　きゅうりの酢の物 さわらのごまみそ焼　すまし汁　人参とえのきと麸 付け合わせ　ブロッコリー	牛乳 千歳パイ 	米、グラニュー糖、砂糖	牛乳、さわら、しらす干し	ブロッコリー、きゅうり、みかん缶、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、生わかめ	牛乳
14	土	ナポリタン 野菜スープ　玉葱じゃがいもレタス バナナ	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、レタス、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン	牛乳
16	月	ごはん　みそ汁　ほうれん草と豆 おから入りチキンナゲット 付け合わせ　ブロッコリー 大根の中華サラダ	麦茶 ミルクもち	米、片栗粉、砂糖、じゃがいも、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、おから、みそ、きな粉	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ	牛乳
17	火	食パン・いちごジャム スイートコーンシチュー ブロッコリーのサラダ みかん1/2	麦茶 おかかおむすび	食パン、じゃがいも、米、油、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、かつお節	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、きゅうり、いちごジャム・低糖度、しめじ	牛乳
18	水	ごはん 鮭のグリーンマヨ焼き 磯辺和え みそ汁　さつま芋と油揚げ	牛乳 コーンクリームスパゲティ	米、さつまいも、スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	ほうれんそう、クリームコーン缶、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、パセリ、焼きのり	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	午前おやつ
19	木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 もやしのサラダ みそ汁　キャベツと玉葱	牛乳 きな粉蒸しパン	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、みそ、きな粉、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	牛乳
20	金	ごはん 麻婆豆腐 拌三糸 わかめスープ	牛乳 りんご せんべい	米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ハム、赤みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、生わかめ、葉ねぎ、干ししいたけ、ごま、にんにく、しょうが	牛乳
21	土	ピラフ 野菜スープ　玉葱レタス バナナ	牛乳 かし	米、バター	牛乳、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、レタス、ピーマン、コーン缶	牛乳
23	月	 勤労感謝の日 					
24	火	☆和食の日☆ ごはん　いり鶏 副菜　幼児：焼きししゃも　乳児：鮭 すまし汁	牛乳 ふかしいも	さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ししゃも、鶏もも肉、さけ	にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、葉ねぎ、干ししいたけ、だいこん	牛乳
25	水	ごはん 豚大根べっこう煮 かぼちゃのチーズ焼き みそ汁　豆腐とえのき	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、豆腐、みそ、ヨーグルト	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	りんごジュース
26	木	☆お楽しみ給食の日☆ ドライカレー ベーコンサラダ 豆腐スープ	牛乳 スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、バター、油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、卵、卵(黄)	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、セロリ、ねぎ、りんご、にんにく	牛乳
27	金	さくらごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ みそ汁　かぼちゃ	牛乳 ロールパンジャムサンド	米、ロールパン、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、みそ、ベーコン、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、もやし、いちごジャム、にんじん、ごま、ひじき	牛乳
28	土	焼きうどん みそ汁　焼き麸と大根とじゃがいも バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがいも、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、あおのり	牛乳
30	月	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ 白菜の豆乳スープ	牛乳 こんぶおむすび	スパゲティ、米、油、砂糖、小麦粉、片栗粉	牛乳、豆乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、コーン缶、きゅうり、ホールトマト缶詰、塩こんぶ、ごま、干ししいたけ	牛乳

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

１１月２４日は『和食の日』です。和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。和食のおいしさの要となる、昆布や鰹節からとった『だし』はうま味成分があります。脂質・糖質を含まずカロリーがほぼゼロであり、和食が健康的と言われる理由の一つはここにあります。

～だしで味わう和食の日HPより



＊ 13日　七五三お祝い献立
＊ 24日　和食の日【いい（11）に（2）ほんしょ（4）く（いい日本食）】
＊ 26日　お楽しみ給食の日

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）	エネルギー	572 kcal	鉄	2.6 mg
	たんぱく質	21.8 g	カルシウム	247 mg
	脂　質	18.2 g	ビタミンC	35 mg
	塩　分	2.1 g	食物繊維	5.5 g
1か月の平均栄養量（乳児・おやつ含む）	エネルギー	466 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	18.6 g	カルシウム	242 mg
	脂　質	15.8 g	ビタミンC	27 mg
	塩　分	1.7 g	食物繊維	4.1 g