

11がつこんだてひょう

2026ねん

しんあい保育園(一般)

にち	よう	きゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう（きゅうしょくと3じおやつ） きいろ：ねつとちからになるもの	あか：ちやにくやほねになるもの	みどり：からだのちょうしをととのえるもの	10じおやつ
2	月	ごはん　おれんじ ▲■まーぼーどうふ はるさめサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう あげぱん（きなこ）	こめ、▲■ろーるぱん、さとう、はるさめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、■きぬごしどうふ、ぶたひきにく、◎たまご、あかみそ、■きなこ	おれんじ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、ぴーまん、しいたけ、こーん、しょうが、にんにく	ぎゅうにゅう
3	火	 **ぶんかのひ**					
4	水	ごはん　きういふるーつ さけのちゃんちゃんやき うのはなに けんちんじる	ぎゅうにゅう だいがくいも	こめ、さつまいも、みずあめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、くろごま	ぎゅうにゅう、さけ、■きぬごしどうふ、■おから、とりひきにく、みそ	たまねぎ、きゃべつ、きういふるーつ、にんじん、だいこん、ごぼう、はねぎ	ぎゅうにゅう
5	木	☆「みかんぐみ」おたのしみ☆　みそしる ごはん　ぜりー おかかからあげ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう サイダーかん	こめ、かたくりこ、あぶら、▲こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりももにく、■つな、みそ、かつおぶし、■あぶらあげ、ひじき	だいこん、きゃべつ、きゅうり、にんじん、こーん、はねぎ	ぎゅうにゅう
6	金	▲■あきのはやしらいす まかろにサラダ みかん	ぎゅうにゅう ▲■◎あんぱん	こめ、■たまごふしようマヨネーズ、▲まかろに	ぎゅうにゅう、ぶたにく	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、せろりー、しいたけ、えりんぎ、こーん	ぎゅうにゅう
7	土	おやこどん みそしる ばなな	ぎゅうにゅう ▲■せんべい	こめ、さとう	ぎゅうにゅう、◎たまご、とりももにく、みそ、わかめ	ばなな、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう
9	月	ごはん　おれんじ ▲■とうふとツナのてりやき きんぴらごぼう みそしる	ぎゅうにゅう あめりかん どっぐボール	こめ、▲■ほっとけーきこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、■もめんどうふ、■つな、ういんなー、みそ、■あぶらあげ	おれんじ、たまねぎ、ごぼう、もやし、しらたき、にんじん、はねぎ	ぎゅうにゅう
10	火	ごはん　きういふるーつ すきやきふうにもの ぶろっこりーのちゅうかあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	こめ、じゃがいも、さとう、ごま、あぶら、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、■やきどうふ、みそ、わかめ、かつおぶし	たまねぎ、ぶろっこりー、きういふるーつ、しらたき、にんじん、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ	ぎゅうにゅう
11	水	ごはん（防災食）　みそしる 幼児：ししゃもやき　かき 乳児：さわらのてりやき　（いちご組：ばなな） にくじゃが	ぎゅうにゅう ▲■すぱげてぃなぽりたん	こめ、じゃがいも、▲すぱげてぃー、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、■きぬごしどうふ、ししゃも、ぶたにく、ぶたひきにく、みそ、さわら	かき、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、はねぎ、ぴーまん、とまとぴゅーれ、ぐりんぴーす、ばなな、しょうが	ぎゅうにゅう
12	木	ごはん　ばなな さつまいもととりにくのあげに はくさいのごまずあえ すましじる	ぎゅうにゅう ぴざトースト	こめ、さつまいも、▲しょくぱん、あぶら、かたくりこ、さとう、▲こむぎこ、すりごま	ぎゅうにゅう、とりももにく、■きぬごしどうふ、とろけるチーズ、■つな、ういんなー	ばなな、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ぴーまん	ぎゅうにゅう
13	金	ごはん　みにゼリー ればーハンバーグ いそかぴたし みそしる	ぎゅうにゅう ▲■おこのみやき	こめ、▲こむぎこ、やまといも、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぶたればー、◎たまご、みそ、■あぶらあげ、わかめ、やきのり、あおのり	きゃべつ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	ぎゅうにゅう
14	土	▲■ちゅうかどん ▲■わかめスープ ばなな	ぎゅうにゅう ▲■せんべい	こめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ	ばなな、はくさい、もやし、たまねぎ、ちんげんさい、たけのこ、にんじん	ぎゅうにゅう
16	月	ごはん　おれんじ ■くろはんぺんフライ ちくぜんに すましじる	ぎゅうにゅう きなこトースト	こめ、▲しょくぱん、さといも、▲ばんこ、あぶら、ばたー、さとう、▲こむぎこ	ぎゅうにゅう、くろはんぺん、■きぬごしどうふ、とりももにく、◎たまご、■きなこ、	おれんじ、れんこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ぐりんぴーす	ぎゅうにゅう

◎は鶏卵成分含有の食品・献立です。（卵殻カルシウム除く）
■は大豆成分含有の食品・献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）
▲は小麦成分含有の食品・献立です。（醤油・酢・麦茶を除く）

にち	よう	きゅうしょくこんだてめい	3じおやつ	ざいりょう（きゅうしょくと3じおやつ） きいろ：ねつとちからになるもの	あか：ちやにくやほねになるもの	みどり：からだのちょうしをととのえるもの	10じおやつ
17	火	ごはん　きういふるーつ おむれつ ぶろっこりーとこーんのサラダ ▲■かぶのスープ	ぎゅうにゅう ふのラスク	こめ、あぶら、むえんばたー、▲やきふ、ばたー、さとう	ぎゅうにゅう、◎たまご、ぶたひきにく、べーこん	ぶろっこりー、たまねぎ、きういふるーつ、かぶ、かぶのは、こーん	ぎゅうにゅう
18	水	☆幼児わくわくランチデイ☆　みそしる ごはん　りんご とりのてりやき　（いちご組：にりんご） だいこんのにもの	ぎゅうにゅう すいーとぽてと	さつまいも、こめ、じゃがいも、さとう、むえんばたー	ぎゅうにゅう、とりももにく、さつまあげ、みそ、なまくりーむ、こんぶ	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん、はねぎ	ぎゅうにゅう
19	木	ごはん　ばなな さわらのごまパンこやき ひじきに とんじる	ぎゅうにゅう ■やきそば	こめ、▲■やきそばめん、さといも、あぶら、▲ばんこ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、さわら、ぶたにく、みそ、■あぶらあげ、ひじき	ばなな、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、はねぎ、しょうが	ぎゅうにゅう
20	金	ろーるパン ▲■ぽーくびーんず どれっしんぐサラダ よーぐると	ぎゅうにゅう こんぶおにぎり	▲■ろーるぱん、じゃがいも、こめ、さとう、あぶら、ばたー	ぎゅうにゅう、よーぐると、ぶたにく、■だいず（ゆで）、▲■こんぶつくだに	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こーん	ぎゅうにゅう
21	土	▲■ちきんカレーらいす ▲■きゃべつのスープ ばなな	ぎゅうにゅう ■せんべい	こめ、じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりももにく	ばなな、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こーん	ぎゅうにゅう
23	月	 **きんろうかんしゃのひ** 					
24	火	ごはん　おれんじ ▲■れんこんハンバーグ きりぼしだいこんに みそしる	ぎゅうにゅう りんごじゃむサンド	こめ、▲■ろーるぱん、りんごジャム、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、みそ、■あぶらあげ、わかめ	おれんじ、はくさい、れんこん、たまねぎ、にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、しょうが	ぎゅうにゅう
25	水	ごはん　きういふるーつ さばのみそに ▲■なっとうあえ すましじる	ぎゅうにゅう ▲■にくまん	こめ、さとう、▲やきふ	ぎゅうにゅう、さば、■ひきわりなっとう、みそ、わかめ、かつおぶし	ほうれんそう、はくさい、きういふるーつ、にんじん、しいたけ、しょうが	ぎゅうにゅう
26	木	☆もも組職員イチオシ☆ ▲■ごもくラーメン ふらいどポテト ばななヨーグルト	ぎゅうにゅう ▲■ちゃーはん	▲ちゅうかめん、こめ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、よーぐると、ぶたにく、なると、ぶたひきにく、◎たまご	ばなな、きゃべつ、みかんかん、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、はねぎ、しいたけ	ぎゅうにゅう
27	金	ごはん　みにゼリー ■しまのメンチ すのもの（かぶ） みそしる	ぎゅうにゅう やきいも	さつまいも、こめ、▲ばんこ、▲こむぎこ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、◎たまご、みそ、■あぶらあげ、わかめ	かぶ、もやし、きゅうり、きゃべつ、たまねぎ、かぶのは、はねぎ	ぎゅうにゅう
28	土	すきやきふうどんぶり みそしる ばなな	ぎゅうにゅう ▲■せんべい	こめ、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、■やきどうふ、みそ、わかめ	ばなな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	ぎゅうにゅう
30	月	ごはん　おれんじ たんどりーチキン れんこんサラダ ▲■かりふらわーのスープ	ぎゅうにゅう とうふきなこドーナツ	こめ、▲■ほっとけーきこ、■たまごふしようマヨネーズ、さとう、あぶら、すりごま	ぎゅうにゅう、とりももにく、■きぬごしどうふ、よーぐると、ういんなー、■きなこ、ひじき	おれんじ、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、れんこん、かりふらわー	ぎゅうにゅう

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。

今月はみかん組の希望を入れました

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）					
エネルギー	537 kcal		鉄	2 mg
たんぱく質	20.9 g		カルシウム	232 mg
脂質	17.4 g		ビタミンC	36 mg
塩分	1.7 g		食物繊維	4.3 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。