11月 給食献立表

令和 8年

りとせリージョン淵野辺保育園

日	曜	昼　　食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	食パン　鶏肉と大豆のトマト煮 きのことブロッコリーのサラダ 青梗菜とじゃが芋のスープ みかん缶	麦茶　せんべい 牛乳 枝豆塩昆布おにぎり	・鶏もも・蒸し大豆 ・普通牛乳	・食パン・調合油・いりごま ・三温糖・じゃがいも・精白米	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・ぶなしめじ・えだまめ ・チンゲンサイ・みかん缶詰・塩昆布
		文化の日				
4	水	ご飯　さばの味噌煮 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パインアップル	麦茶　せんべい 牛乳　やきそば	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ぶたもも	・精白米・三温糖・砂糖 ・しょうゆせんべい・中華めん ・調合油	・しょうが・切干しだいこん ・さやいんげん・キャベツ・にんじん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰
5	木	三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶　ビスケット 牛乳　ココアトースト	・納豆・生しらす ・ぶたもも・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ウエハース・食パン ・有塩マーガリン	・りょくとうもやし・こまつな ・にんじん・たまねぎ ・さやいんげん・りんご ・だいこん・カットわかめ
6	金	ご飯 鶏マヨコーン キャベツともやし和え なめことねぎの味噌汁　ゼリー	麦茶　クラッカー 牛乳　りんごケーキ	・若鶏むね(皮なし) ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・ごま油・マヨネーズ ・有塩マーガリン ・クラッカー・薄力粉	・にんじん・ゆでスイートコーン ・はくさい・なめこ・こねぎ・りんご ・りょくとうもやし・キャベツ
7	土	具だくさんうどん　さつま芋の煮物 ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ヨーグルト せんべい	・若鶏むね・普通牛乳 ・ヨーグルト	・ゆでうどん・さつまいも ・砂糖・しょうゆせんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・レモン果汁・りんご・はくさい
9	月	ご飯　キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶　せんべい 牛乳　ポテトフライ	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・じゃがいも・調合油 ・マヨネーズ・砂糖 ・有塩マーガリン・マカロニ	・にんじん・たまねぎ・しょうが ・にんにく・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり
10	火	ご飯　白身魚のパン粉焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の洋風スープ ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ココアケーキ	・まだい・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・マヨネーズ・パン粉 ・三温糖・調合油・ビスケット ・薄力粉・有塩マーガリン ・砂糖	・ブロッコリー・きゅうり・にんじん ・ゆでスイートコーン・えのきたけ ・ほうれんそう ・パインアップル缶詰
11	水	ご飯　肉豆腐 さつま芋のサラダ お麸とキャベツの味噌汁 乳酸飲料	麦茶　せんべい 牛乳　マシュマロおこし	・ぶたばら・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・乳酸菌飲料	・精白米・三温糖・さつまいも ・調合油・ふ・有塩マーガリン ・せんべい ・コーンフレーク・マシュマロ	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・キャベツ
12	木	肉うどん ほうれん草とにんじんの胡麻和え バナナ	麦茶　ビスケット 牛乳 二色ゼリー	・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・ヨーグルト	・ゆでうどん・ごま油 ・三温糖・ビスケット ・いりごま	・長ねぎ・キャベツ・にんじん ・ほうれん草・きゅうり・もやし ・ぶどうジュース・りんごジュース ・バナナ
13	金	ごましおご飯 しょうが焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁　みかん缶	麦茶　クラッカー 牛乳　チーズ蒸しパン	・ぶたもも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・いりごま・調合油 ・三温糖・クラッカー ・薄力粉・いりごま	・にんじん・長ねぎ・しょうが ・乾ひじき・にんじん・さやいんげん ・こまつな・ほんしめじ・みかん缶詰
14	土	中華丼　具だくさん中華スープ ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　ゼリー　せんべい	・ぶたもも(赤肉) ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・ゼラチン	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・長ねぎ ・チンゲンサイ・たまねぎ
16	月	ご飯　麻婆豆腐 ナムル 大根とチンゲン菜のスープ バナナ	麦茶　せんべい 牛乳　あんこトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・こしあん	・精白米・三温糖・片栗粉 ・ごま油・むきごま・食パン ・有塩マーガリン	・にんじん・たまねぎ・長ねぎ ・しょうが・にんにく・にら ・ほうれんそう・緑豆もやし ・チンゲンサイ・大根・みかん缶
17	火	ご飯　鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 白菜と油揚げの味噌汁　みかん	麦茶　ビスケット 牛乳　青のりすなっ麸	・焼き若鶏もも・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・麸・三温糖・薄力粉 ・ごま油・さつまいも ・ビスケット・有塩マーガリン	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・はくさい・みかん・青のり
18	水	ご飯　さわらの照り焼き ちくわときゅうりの胡麻和え 小松菜としめじの味噌汁　ゼリー	麦茶　せんべい 麦茶　フルーツヨーグルト	・さわら・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・ゼラチン ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖・いりごま ・せんべい	・しょうが・りょくとうもやし ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ ・パインアップル缶 ・みかん缶詰・バナナ
19	木	ご飯　厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット 牛乳　青のりすなっ麸	・ぶたもも(皮脂無) ・生揚げ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも・調合油 ・三温糖・ウエハース ・麸・有塩マーガリン	・にんじん・さやいんげん・乾ひじき ・きゅうり・りょくとうもやし ・切干しだいこん・乾わかめ ・パインアップル缶詰・あおのり
20	金	食パン 秋のシチュー スパゲティサラダ りんご	麦茶　クラッカー 牛乳　おかかおにぎり	・若鶏もも皮なし ・普通牛乳・かつお節	・食パン・さつまいも ・調合油・クラッカー ・スパゲティ・三温糖 ・マヨネーズ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり・キャベツ ・りんご・焼きのり
21	土	スパゲティミートソース 具だくさん洋風スープ　ゼリー	麦茶　ビスケット 麦茶　ヨーグルト せんべい	・ぶたひき肉・普通牛乳 ・ヨーグルト ・ゼラチン	・マカロニ・スパゲティ ・なたね油・砂糖・じゃがいも ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん
		勤労感謝の日				
24	火	ご飯　鶏肉と根菜の煮物 わかめときゃべつの和え物 えのきと油揚げの味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット 牛乳　きなこサンド	・鶏もも(皮なし)・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも・三温糖 ・ごま油・ビスケット ・食パン	・だいこん・にんじん・さやえんどう ・キャベツ・りょくとうもやし ・乾わかめ・たまねぎ・えのきだけ ・パインアップル缶詰
25	誕生メニュー 水	ピラフ　チキンカツ カレーポテトサラダ レタスとコーンのスープ みかん缶	麦茶　ビスケット 牛乳　お誕生日ケーキ	・鶏もも(皮なし) ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・有塩マーガリン ・薄力粉・パン粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ビスケット・砂糖・さつまいも	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・レタス ・コーン・みかん缶詰
26	木	ご飯　鰺のかば焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶　せんべい 牛乳　和風スパゲティ	・あじ・ロースハム ・甘みそ・乳酸菌飲料 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・有塩マーガリン ・しょうゆせんべい・スパゲティ	・切干しだいこん・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・乾わかめ・たまねぎ・ピーマン
27	金	味噌ラーメン 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ	麦茶　クラッカー　牛乳 しらすわかめおにぎり	・ぶたかたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・鶏ひき肉 ・普通牛乳・しらす干し	・中華めん・ごま ・じゃがいも・調合油・砂糖 ・ソーダークラッカー・精白米	・にんじん・キャベツ ・りょくとうもやし・にら・だいこん ・さやいんげん・バナナ・乾わかめ
28	土	カレーうどん ブロッコリーの胡麻和え ゼリー	麦茶　ビスケット 牛乳　せんべい	・ぶたもも(皮脂無) ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・ごま油・三温糖 ・しょうゆせんべい ・片栗粉・じゃがいも	・たまねぎ・ブロッコリー ・にんじん
30	月	ご飯　しょうが焼き 春雨サラダ 大根と小松菜の味噌汁 パインアップル	麦茶　ビスケット　牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶたロース(皮脂無) ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・春雨 ・三温糖・ごま油・ビスケット ・コーンフレーク ・有塩マーガリン・薄力粉	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・きゅうり・だいこん ・こまつな・パインアップル缶

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	498kcal	20.2g	15.0g	198mg	2.0mg	165μg	0.34mg	0.37mg	25mg	4.9g	1.5g

2026年　11月　離乳食　後期（カミカミ期）　献立

りとせリージョン
淵野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	パン粥 鶏肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 鶏肉、玉ねぎ 人参、ブロッコリー、じゃが芋	麦茶 じゃが芋軟飯	米 じゃが芋
3	火	文化の日			
4	水	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、南瓜、キャベツ	麦茶 キャベツ軟飯	米 キャベツ
5	木	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、玉ねぎ、大根	麦茶 大根軟飯	米 大根
6	金	軟飯 鶏肉と白菜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、白菜 人参、もやし、キャベツ	麦茶 白菜軟飯	米 白菜
7	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、さつま芋	麦茶 ハイハイン	
9	月	軟飯 豚肉と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、じゃが芋	麦茶 じゃが芋軟飯	米 じゃが芋
10	火	軟飯 カレイのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレイ 人参、ブロッコリー、ほうれん草	麦茶 ほうれん草軟飯	米 ほうれん草
11	水	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、豆腐 人参、さつま芋、キャベツ	麦茶 さつま芋軟飯	米 さつま芋
12	木	煮込みうどん 豚肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん 豚肉 人参、キャベツ、きゅうり	麦茶 キャベツ軟飯	米 人参
13	金	軟飯 鶏肉だし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、小松菜。ブロッコリー	麦茶 人参軟飯	米 人参
14	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、白菜、人参	麦茶 ハイハイン	
16	月	軟飯 肉団子 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、豆腐 人参、大根、ほうれん草	麦茶 ほうれん草軟飯	米 ほうれん草
17	火	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 さつま芋、白菜、チンゲン菜	麦茶 さつま芋軟飯	
18	水	軟飯 豆腐のあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐 人参、もやし、きゅうり	麦茶 人参軟飯	米 人参
19	木	軟飯 豚肉とじゃが芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、じゃが芋 人参、もやし、きゅうり	麦茶 もやし軟飯	米 もやし
20	金	軟飯 鶏肉とさつま芋のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、さつま芋 人参、玉ねぎ、キャベツ	麦茶 さつま芋軟飯	米 さつま芋
21	土	スープスパゲティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スパゲッティ 豆腐、ブロッコリー、人参	麦茶 ハイハイン	
23	月	勤労感謝の日			
24	火	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉、大根 人参、キャベツ、玉ねぎ	麦茶 大根軟飯	米 大根
25	水	軟飯 豆腐と玉ねぎのあんかけ煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐。玉ねぎ 人参、じゃが芋、もやし	麦茶 人参軟飯	米 人参
26	木	軟飯 鶏肉のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉 人参、玉ねぎ、じゃが芋	麦茶 じゃが芋軟飯	米 じゃが芋
27	金	軟飯 豚肉とキャベツのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、キャベツ 人参、大根、じゃが芋	麦茶 大根軟飯	米 大根
28	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐、人参、もやし	麦茶 ハイハイン	
30	月	軟飯 豚肉と玉ねぎのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉、玉ねぎ 人参、大根、小松菜	麦茶 玉ねぎ軟飯	米 玉ねぎ

※離乳食の味付け･･･初期中期（だし昆布のみ）