

令和8年

東中川保育園 11月 給食献立表



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	9時おやつ 3時おやつ	栄養価
2（月）	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ りんご	米、焼ふ、グラニュー糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、バター、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、板こんにゃく、カットわかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g
4（水）	ご飯　柿（0.1歳バナナ） みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜のグリル	米、コーンフレーク、さつまいも、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 445 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.7 g 食塩 1.9 g
5（木）	麦パン　バナナ 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ	ライ麦パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2.0 g
6（金）	ご飯　キウイフルーツ すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう	米、食パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、米みそ	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、いちごジャム・低糖度、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.4 g 食塩 2.5 g
7（土）	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、焼き豚	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g
9（月）	秋野菜のカレーライス わかめスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	米、フレンチドレッシング、砂糖、油、小麦粉、さつまいも	牛乳、豚肉、卵、無塩バター、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、日本かぼちゃ、にんじん、れんこん、トマト、きゅうり、まいたけ、しめじ・しろたもぎたけ、こーん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもとチーズのマフィン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.2 g
10（火）	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 りんご	生中華めん、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 321 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 1.7 g
11（水）	ご飯　パイナップル（0.1歳バナナ） みそ汁 さけの塩麹焼き 切干し大根とひじきのサラダ	米、マヨネーズ	牛乳、べにさけ、ヨーグルト、油揚げ、米みそ	パイナップル、はくさい、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 385 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.6 g 食塩 1.2 g
12（木）	ご飯　オレンジ すまし汁 豚肉のすき焼き風煮物 こまつなのおかかあえ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、粉チーズ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
13（金）	麦パン　バナナ コンソメスープ タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	ライ麦パン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト	りんご濃縮果汁、バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生ケーキ	エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 6.0 g 食塩 2.4 g
14（土）	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.6 g
16（月）	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ りんご	米、焼ふ、グラニュー糖、ごま、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、バター、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、板こんにゃく、カットわかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.3 g 食塩 2.8 g
17（火）	とん汁うどん 麦茶 ミモザサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、さといも、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、卵、豚肉、バター、米みそ	グレープフルーツ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、マーマレード・低糖度、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.1 g 食塩 1.5 g
18（水）	ご飯　柿（0.1歳バナナ） みそ汁 鶏のからあげ ブロッコリーときのこのサラダ	米、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	かき、もやし、しょうが、ブロッコリー、にんじん、しめじ・しろたもぎたけ、えのきたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 393 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.5 g 食塩 1.7 g
19（木）	麦パン　バナナ 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ	ライ麦パン、米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナカレーおにぎり	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2.0 g
20（金）	ご飯　キウイフルーツ すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう	米、食パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、米みそ	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、いちごジャム・低糖度	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.4 g 食塩 2.5 g
21（土）	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、焼き豚	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.6 g 食塩 2.5 g
24（火）	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 りんご	生中華めん、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚肉、ちくわ	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 321 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩 1.7 g
25（水）	ご飯　パイナップル（0.1歳バナナ） みそ汁 さけの塩麹焼き 切干し大根とひじきのサラダ	米、マヨネーズ	べにさけ、油揚げ、米みそ、ヨーグルト	パイナップル、はくさい、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 296 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 7.7 g 食塩 1.1 g
26（木）	ご飯　オレンジ すまし汁 豚肉のすき焼き風煮物 こまつなのおかかあえ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉、かまぼこ、粉チーズ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
27（金）	麦パン　バナナ コンソメスープ（ラッキー★） タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ	ライ麦パン、米、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、豚ひき肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、ねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 炒飯	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.0 g 食塩 2.5 g
28（土）	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉	りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩 1.6 g
30（月）	ガパオライス（タイ） 中華スープ 小松菜のサラダ オレンジ	米、ロールパン、砂糖、油、グラニュー糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏がらスープ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、チンゲンサイ、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.4 g 食塩 1.3 g

＊天候など都合によりメニューを変更することがあります。
＊誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。
＊9時おやつはかぼちゃボーロ・コーンクッキー・おせんべい（かぼちゃ・おかか・人参・紫芋・ポテトとほうれん草）のうちから提供します。
＊土曜日3時のおやつはマリービスケット・ホームパイ・ソフトサラダ・星たべよなどから提供します。

今月の平均栄養価　3歳未満児：エネルギー465kal　たんぱく質19.6g　脂質15.0g　食塩1.8g
3歳以上児：エネルギー492kal　たんぱく質20.5g　脂質14.4g　食塩2.1g

東中川保育園 11月 中期食・後期食献立表



令和8年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物		おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とさつまいも草煮 果物	おかゆ きゃべつと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚とブロッコリー煮 果物
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん 豆腐とほうれん草煮 果物		きゅうりと人参のおじや 豆腐と玉ねぎ煮 果物	パン(パン粥) 人参ときゅうりのスープ 白身魚ときゃべつ煮 果物	大根と玉ねぎの味噌うどん 人参のそぼろ煮 果物	玉ねぎとブロッコリーのうどん 豆腐の人参煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ 人参とかぼちゃのスープ きゃべつのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚と白菜煮 果物	おかゆ 白菜と人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ きゃべつとそぼろ煮 果物	おかゆ きゃべつと人参のスープ 白菜のそぼろ煮 果物
午後食	人参ときゃべつの味噌うどん 豆腐ときゅうり煮 果物	きゃべつと人参のうどん 豆腐と玉ねぎ煮 果物	きゅうりと人参のおじや 白菜のそぼろ煮 果物	小松菜と人参のうどん 白身魚と白菜煮 果物	パン(パン粥) きゅうりときゃべつのスープ 豆腐と人参煮 果物	人参と白菜のうどん 白身魚ときゃべつ煮 果物
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 人参とほうれん草のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参の味噌汁 白身魚とブロッコリー煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎの味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 果物	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参とブロッコリーのスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん 豆腐とほうれん草煮 果物	大根とブロッコリーのうどん 人参のそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎのおじや 白身魚とブロッコリー煮 果物	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん 大根のそぼろ煮 果物	人参と玉ねぎのうどん 豆腐とブロッコリー煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食		おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚ときゃべつ煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 白菜のそぼろ煮 果物	おかゆ きゃべつと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ 白身魚とじゃがいも煮 果物
午後食		玉ねぎときゃべつのうどん 人参のそぼろ煮 果物	きゅうりと人参のおじや 白身魚と白菜煮 果物	玉ねぎと白菜のうどん 白身魚と小松菜煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎときゃべつのスープ 豆腐と人参煮 果物	きゃべつと人参のうどん 白菜のそぼろ煮 果物
	30					
午前食	おかゆ 玉ねぎと小松菜のスープ 人参のそぼろ煮 果物					
午後食	人参と玉ねぎの味噌うどん 豆腐と小松菜煮 果物					