献　立　表

感染予防に努めて栄養満点な野菜を食べる

2026年11月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ( )は未満児	材料名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
02 月	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のナムル かきたま汁	396.2(316.7) 18.0(14.5) 13.1(10.5)	米、三温糖 ごま、ごま油	ヨーグルト、油揚げ 米みそ、鶏がらスープ さば 卵	ほうれんそう、バナナ たまねぎ、ねぎ、えのき 人参、大根、しょうが もも	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	フルーツヨーグルト	
04 水	御飯 ユーリンチー 中華サラダ かぶのスープ	506.1(463.6) 16.1(16.2) 20.3(20.0)	じゃがいも、米、片栗粉 油、片栗粉、三温糖 はるさめ、ごま油、ごま	牛乳 ハム 鶏肉	もやし、レタス、かぶ きゅうり、かぶ・葉 にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	じゃが芋もち	防犯訓練
05 木	御飯 酢豚 白菜の昆布和え 豆腐とねぎのスープ	515.2(533.4) 17.1(16.6) 19.9(18.8)	米、ホットケーキ粉 油、三温糖、片栗粉 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、バター 豚肉	はくさい、たまねぎ にんじん、ピーマン れんこん、しいたけ ねぎ、しょうが、わかめ あおのり	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩	蒸しパン	手作りおこし 牛乳	
06 金	御飯 鶏のおろし煮 ポテトサラダ 味噌汁(ほうれん草・麸)	640.3(532.1) 24.2(20.4) 17.3(14.7)	米、じゃがいも、片栗粉 小麦粉、強力粉 マヨネーズ、三温糖 砂糖、油、焼ふ	牛乳、白みそ、油揚げ 鶏肉 ハム	だいこん、にんじん きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、あさつき	しょうゆ、みりん かつおだし汁 ドライイースト、食塩	茹人参	焼きまんじゅう風 牛乳	
07 土	味噌ラーメン オレンジ	261.1(249.6) 9.1(8.6) 8.9(7.8)	油、ごま油 中華麺	 豚肉	オレンジ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、にら	しょうゆ、食塩			
09 月	御飯 鮭のオーロラソース フレンチスパサラダ 味噌汁(キャベツ・さつまいも)	646.9(538.3) 27.2(22.7) 22.1(18.5)	米、強力粉、さつまいも マヨネーズ、サラスパ 砂糖、三温糖、油	牛乳、べにさけ 米みそ、ツナ、きな粉 バター	キャベツ、レタス きゅうり、にんじん パセリ、だいこん	ケチャップ、酢 ドライイースト、食塩	茹大根	揚げパン 牛乳	
10 火	かき玉うどん 里芋の甘辛 バナナ	614.2(593.8) 19.2(17.4) 12.5(11.0)	ゆでうどん、米、さといも ホットケーキ粉、片栗粉 油、砂糖、三温糖	 鶏肉 卵	バナナ、たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ あさつき、まいたけ 塩こんぶ、焼きのり	めんつゆ、しょうゆ みりん、酢	蒸しパン	舞茸昆布おにぎり	
11 水	御飯 焼きビーフン 厚揚げ煮 チンゲン菜のスープ	591.2(507.5) 18.2(16.5) 23.6(20.8)	さつまいも、米、ビーフン 油、三温糖、油 ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、かつお節 豚肉	もやし、にんじん キャベツ、チンゲンサイ ねぎ、しょうが、しいたけ	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	茹人参	大学芋 牛乳	
12 木	御飯 野菜とつくねの煮物 納豆和え 味噌汁(白菜・ねぎ)	433.4(377.6) 23.1(21.1) 13.2(12.1)	米、マヨネーズ 片栗粉、砂糖	チーズ、納豆、米みそ かつお節、豆乳 鶏肉 しらす	だいこん、にんじん ほうれんそう、はくさい あさつき、しらたき ねぎ、しいたけ、しょうが	和風だしの素 しょうゆ、みりん	豆乳	カルシウムせんべい	園外保育 (5歳児)
13 金	豚丼 さつま芋サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	674.9(574.1) 20.5(19.3) 26.0(24.5)	米、さつまいも、油 マヨネーズ、三温糖	牛乳、米みそ ハム、豚肉	たまねぎ、だいこん キャベツ、もやし きゅうり、にんじん 乾燥わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	牛乳	焼きそば	
14 土	肉うどん オレンジ	238.7(197.1) 9.3(7.8) 4.2(3.4)	ゆでうどん、片栗粉 油、三温糖	 豚肉 なると	たまねぎ、オレンジ にんじん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ			
16 月	御飯 マグロの竜田揚げ 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	641.1(530.5) 27.0(22.7) 28.4(23.8)	米、小麦粉、油 オートミール、三温糖 片栗粉、すりごま、ごま ざらめ糖	牛乳、まぐろ、木綿豆腐 おから、バター 米みそ、かつお節 卵	ほうれんそう、レタス えのきたけ、にんじん なめこ、ひじき、にんにく しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	おからのクッキー 牛乳	
17 火	御飯 きのこハンバーグ ごぼうのサラダ 味噌汁(油揚げ・里芋)	624.4(534.7) 23.5(19.9) 28.9(25.6)	米、小麦粉、さといも マヨネーズ、三温糖 パン粉、油、片栗粉	牛乳、米みそ 油揚げ、コンデンスミルク 豚肉、ハム 卵	たまねぎ、ごぼう コーン、しいたけ えのきたけ、まいたけ にんじん、だいこん	しょうゆ、みりん めんつゆ、食塩	茹人参	マーラーカオ 牛乳	
18 水	ロールパン マカロニグラタン コーンサラダ 野菜スープ	523.2(475.7) 15.6(12.7) 14.8(11.5)	米、もち米、じゃがいも マカロニ、小麦粉 パン粉、三温糖、油 ごま油、さつまいも ロールパン	牛乳、バター とろけるチーズ 鶏肉	レタス、たまねぎ きゅうり、キャベツ にんじん、セロリー	しょうゆ、食塩	茹さつま芋	おこわのおにぎり	
19 木	麦御飯 きのこカレー 大根サラダ ミネストローネ	500.2(456.9) 14.2(14.6) 18.4(18.6)	米、小麦粉、じゃがいも 押麦、三温糖 オリーブ油、油、黒ごま	牛乳、木綿豆腐 かつお節、バター 豚肉、ﾍﾞｰｺﾝ	たまねぎ、にんじん レタス、トマトピューレ だいこん、エリンギィ しめじ、しいたけ えのきたけ、にんにく	食塩 カレールウ	牛乳	お豆腐パン	消火避難訓練
20 金	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(白菜・わかめ)	483.1(475.9) 22.3(19.9) 14.6(12.7)	米、ホットケーキ粉 砂糖、三温糖、油	牛乳、納豆、米みそ かつお節 鶏肉 卵 しらす	にんじん、はくさい しらたき、ごぼう しいたけ、こまつな たくあん、わかめ	しょうゆ、みりん めんつゆ	蒸しパン	手作りプリン	
21 土	ナポリタン 野菜スープ	265.3(212.7) 9.2(7.4) 7.5(6.0)	スパゲティー じゃがいも、オリーブ油	粉チーズ ウインナー	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
24 火	和風タンメン ほうれん草のお浸し バナナ	502.4(422.9) 14.5(12.0) 6.5(5.2)	ゆでうどん、米 三温糖、ごま油	鶏がらスープ、かつお節 鶏肉	バナナ、ほうれんそう キャベツ、ねぎ、にんじん まいたけ、チンゲンサイ ごぼう、黒きくらげ だいこん	しょうゆ、みりん 食塩	茹大根	かやくおにぎり	
25 水	御飯 すき焼き風 たまご焼き 味噌汁(小松菜・人参)	653.7(559.3) 27.3(23.4) 31.9(26.3)	米、小麦粉、マヨネーズ 三温糖、油、じゃがいも	牛乳、焼き豆腐、かつお節 米みそ、とろけるチーズ 卵 豚肉、ﾍﾞｰｺﾝ	はくさい、キャベツ しらたき、ねぎ、こまつな えのきたけ、にんじん コーン、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩 中濃ソース	蒸しじゃがいも	お好み焼き 牛乳	
26 木	御飯(雑穀入り) 鶏肉のゴマネーズ焼き 白菜のごま酢和え、みかん みそ汁(かぶ)	736.2(582.7) 25.4(19.2) 32.7(25.5)	米、さつまいも、砂糖 マヨネーズ、三温糖 ごま、すりごま、ごま油 スポンジケーキ	牛乳、米みそ、生クリーム 鶏肉	みかん、かぶ、はくさい レタス、かぶ・葉、にんじん ねぎ、しょうが、にんにく こんぶ	かつお、しょうゆ 酢、食塩	茹人参	さつま芋のモンブラン 牛乳	誕生会
27 金	御飯 鶏肉のカチャトラ ほうれん草と卵のｻﾗﾀﾞ 野菜スープ	550.8(497.5) 22.1(21.7) 27.0(24.1)	米、小麦粉、マヨネーズ じゃがいも、油	大豆、油揚げ かつお節、豆乳 卵 鶏肉 豚肉	ほうれんそう、だいこん トマトピューレ、たまねぎ コーン、ねぎ キャベツ、にんじん ピーマン、にんにく	めんつゆ、しょうゆ 食塩、パセリ粉	豆乳	すいとん	
28 土	親子丼 味噌汁	347.7(273.2) 16.3(13.2) 4.2(3.4)	米、じゃがいも、三温糖	米みそ、かつお節 卵 鶏肉	たまねぎ、キャベツ にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん 和風だしの素			
30 月	御飯 鯖のシュンユイ 切干大根の煮物 味噌汁(油揚げ・豆腐)	589.2(483.6) 21.4(17.7) 20.6(17.1)	さつまいも、米 油、片栗粉 三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、米みそ 油揚げ、かつお節 さば さつま揚げ	にんじん、しいたけ 切り干しだいこん、ねぎ しょうが	しょうゆ、みりん	茹人参	焼き芋 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前・午後のおやつ・昼食時に、以上児は状況に応じて麦茶を提供します。