11月　献立表　幼児食

2026 年　11 月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （○朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2 月	麻婆麺 さつまいもの洋風おかか和え きのこスープ みかん缶	○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳、油揚げ	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ブロッコリー、みかん缶	焼きそば麺、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、味噌、おろししょうが、鶏ガラスープ、水、マヨドレ、食塩	エネルギー　453kcal たんぱく質　16.6g 脂質　13.4g 炭水化物　71.0g 塩分　1.6g
4 水	ごはん マスのムニエル かぶのフレンチサラダ 鶏ごぼうスープ オレンジ	○牛乳 ◎高野豆腐のココアトースト ◎牛乳	ます、鶏ひき肉、牛乳、高野豆腐	かぶ、にんじん、スイートコーン、ごぼう、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖	食塩、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、ピュアココア	エネルギー　393kcal たんぱく質　19.3g 脂質　13.0g 炭水化物　54.1g 塩分　0.8g
5 木	さつまいもごはん 豚肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー 大根ときのこのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎揚げパン ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳、きな粉	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ、干ししいたけ、バナナ	うるち米、さつまいも、なたね油、上白糖、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし	エネルギー　484kcal たんぱく質　20.8g 脂質　15.3g 炭水化物　70.6g 塩分　1.6g
6 金	ごはん 鶏肉のゆかり唐揚げ ブロッコリーの磯和え 納豆のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎かぼちゃのお焼き ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	ブロッコリー、にんじん、刻みのり、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖	ゆかり、おろししょうが、こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし	エネルギー　423kcal たんぱく質　20.9g 脂質　11.8g 炭水化物　64.3g 塩分　1.2g
7 土	ごはん ポークチャップ じゃがいもとしらすののり塩炒め マカロニスープ バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、あおのり、にんじん、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、じゃがいも、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、水、ぱりんこ	エネルギー　406kcal たんぱく質　17.6g 脂質　9.2g 炭水化物　67.6g 塩分　1.2g
9 月	チキンカレー ほうれん草のソテー コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、上白糖	カレーの王子様（顆粒）、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー　451kcal たんぱく質　16.6g 脂質　10.4g 炭水化物　78.5g 塩分　1.3g
10 火	ごはん さわらの生姜焼き ひじき豆 かぶのみそ汁 もも缶	○牛乳 ◎ミルクもち ◎お茶(麦茶)	さわら、大豆、牛乳、きな粉	干しひじき、にんじん、さやいんげん、かぶ、干ししいたけ、黄桃缶	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつおだし、味噌、麦茶	エネルギー　353kcal たんぱく質　15.4g 脂質　8.1g 炭水化物　57.8g 塩分　1.3g
11 水	納豆ときのこの和風パスタ さつまいもとウインナーのポトフ バナナヨーグルト	○牛乳 ◎ジャムケーキ ◎牛乳	挽きわり納豆、ウインナーソーセージ、プレーンヨーグルト、牛乳、豆乳	ぶなしめじ、まいたけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、バナナ、いちごジャム	スパゲッティ、上白糖、さつまいも、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ、水、パセリ、ベーキングパウダー	エネルギー　399kcal たんぱく質　14.1g 脂質　10.9g 炭水化物　66.3g 塩分　1.0g
12 木	ツナサンド チーズハンバーグ コーンのスープ バナナ	○牛乳 ◎焼きおにぎり ◎牛乳	ツナ缶、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、バナナ	ロールパン、上白糖、かたくり粉、マカロニ、うるち米、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、マヨドレ、ミックスチーズ、ケチャップ、ウスターソース、水、食塩、コンソメ	エネルギー　455kcal たんぱく質　19.3g 脂質　16.7g 炭水化物　61.7g 塩分　1.8g
13 金	ごはん タラの煮つけ きんぴらごぼう もやしのみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ふかし芋 ◎牛乳	すけとうだら、ちくわ、牛乳	にんじん、さやいんげん、ごぼう、りょくとうもやし、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌	エネルギー　366kcal たんぱく質　14.7g 脂質　5.9g 炭水化物　69.1g 塩分　1.5g
14 土	かしわごはん ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	にんじん、干ししいたけ、ブロッコリー、切干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、マスカットゼリー、ぱりんこ	エネルギー　412kcal たんぱく質　13.6g 脂質　8.5g 炭水化物　76.6g 塩分　1.3g
16 月	麻婆麺 さつまいもの洋風おかか和え きのこスープ みかん缶	○牛乳 ◎きつねおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳、油揚げ	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、ブロッコリー、みかん缶	焼きそば麺、上白糖、かたくり粉、ごま油、さつまいも、うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、味噌、おろししょうが、鶏ガラスープ、水、マヨドレ、食塩	エネルギー　453kcal たんぱく質　16.6g 脂質　13.4g 炭水化物　71.0g 塩分　1.6g
17 火	焼き鳥丼 里芋の煮っころがし 麸のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎りんご ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	たまねぎ、さやいんげん、刻みのり、にんじん、カットわかめ、バナナ、りんご	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、さといも、焼き麸	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、ぱりんこ	エネルギー　398kcal たんぱく質　16.4g 脂質　7.2g 炭水化物　72.1g 塩分　1.3g
18 水	ごはん マスのムニエル かぶのフレンチサラダ 鶏ごぼうスープ オレンジ	○牛乳 ◎高野豆腐のココアトースト ◎牛乳	ます、鶏ひき肉、牛乳、高野豆腐	かぶ、にんじん、スイートコーン、ごぼう、ほうれんそう、ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、なたね油、上白糖	食塩、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、ピュアココア	エネルギー　393kcal たんぱく質　19.3g 脂質　13.0g 炭水化物　54.1g 塩分　0.8g
19 木	さつまいもごはん 豚肉のさっぱり煮 豆腐チャンプルー 大根ときのこのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎揚げパン ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、かつお節、牛乳、きな粉	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ぶなしめじ、干ししいたけ、バナナ	うるち米、さつまいも、なたね油、上白糖、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、水、味噌、かつおだし	エネルギー　484kcal たんぱく質　20.8g 脂質　15.3g 炭水化物　70.6g 塩分　1.6g
20 金	ごはん 鶏肉のゆかり唐揚げ ブロッコリーの磯和え 納豆のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎かぼちゃのお焼き ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	ブロッコリー、にんじん、刻みのり、たまねぎ、カットわかめ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖	ゆかり、おろししょうが、こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし	エネルギー　423kcal たんぱく質　20.9g 脂質　11.8g 炭水化物　64.3g 塩分　1.2g

21 土	ごはん ポークチャップ じゃがいもとしらすののり塩炒め マカロニスープ バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、あおのり、にんじん、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、じゃがいも、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、水、ぱりんこ	エネルギー 406kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.2g 炭水化物 67.6g 塩分 1.2g
24 火	ごはん さわらの生姜焼き ひじき豆 かぶのみそ汁 もも缶	○牛乳 ◎ミルクもち ◎お茶(麦茶)	さわら、大豆、牛乳、きな粉	干しひじき、にんじん、さやいんげん、かぶ、干ししいたけ、黄桃缶	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、おろししょうが、かつおだし、味噌、麦茶	エネルギー 353kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.1g 炭水化物 57.8g 塩分 1.3g
25 水	納豆ときのこの和風パスタ さつまいもとウインナーのポトフ バナナヨーグルト	○牛乳 ◎ジャムケーキ ◎牛乳	挽きわり納豆、ウインナーソーセージ、プレーンヨーグルト、牛乳、豆乳	ぶなしめじ、まいたけ、こまつな、たまねぎ、にんじん、バナナ、いちごジャム	スパゲッティ、上白糖、さつまいも、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ、水、パセリ、ベーキングパウダー	エネルギー 399kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 66.3g 塩分 1.0g
26 木	ロールパン チーズハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ バナナ	○牛乳 ◎焼きおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、バナナ	ロールパン、かたくり粉、上白糖、マカロニ、うるち米、いりごま、ごま油	ミックスチーズ、ケチャップ、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ	エネルギー 468kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.7g 炭水化物 65.6g 塩分 1.7g
27 金	ごはん タラの煮つけ きんぴらごぼう もやしのみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ふかし芋 ◎牛乳	すけとうだら、ちくわ、牛乳	にんじん、さやいんげん、ごぼう、りょくとうもやし、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌	エネルギー 366kcal たんぱく質 14.7g 脂質 5.9g 炭水化物 69.1g 塩分 1.5g
28 土	かしわごはん ブロッコリーのおかか和え 切り干し大根のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	にんじん、干ししいたけ、ブロッコリー、切干しだいこん、たまねぎ、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、マスカットゼリー、ぱりんこ	エネルギー 412kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.5g 炭水化物 76.6g 塩分 1.3g
30 月	チキンカレー ほうれん草のソテー コンソメスープ オレンジ	○牛乳 ◎豆腐ドーナツ ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、薄力粉、上白糖	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 451kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.4g 炭水化物 78.5g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です