令和8年度11月　幼児・乳児食献立表　風の子保育園・風の子ベビーホーム

1か月平均栄養量
◎幼児：エネルギー541.kcal・たんぱく質18.9ｇ
◎乳児：エネルギー465kcal・たんぱく質16.1ｇ

11月の魚は≪ぶり,赤魚,あじ,さば,たら,鮭,ピーチシャーク≫ を予定しています。
★未食の食材がある場合は、あらかじめご家庭で食べていただくようお願いいたします。
★仕入れの都合により、食材を変更する場合があります。
★完了食は、乳幼児食を食べやすく配慮して提供します。噛み切りにくい食材は別の食材で対応し、場合によっては除去します。また、生果物は提供しますが、生野菜は加熱しての提供となります。

☆朝おやつ(乳児のみ)　★午後おやつ

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
2	月	☆牛乳･ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		高野豆腐の甘酢あんかけ	高野豆腐	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	三温糖,片栗粉,サラダ油	醤油,酢
		きゅうりとささみのごま和え	鶏肉	きゅうり,もやし,にんじん	三温糖,白ごま,ごま油	醤油
		みそ汁	油揚げ,みそ	にんじん,玉ねぎ,青ねぎ	じゃがいも	かつお･昆布だし
		★牛乳･梅みそおにぎり	牛乳,みそ	梅	米	
3	火	文化の日				
4	水	☆牛乳･コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが【添】にんじん	三温糖	醤油,酒,みりん
		れんこんの塩きんぴら		れんこん,にんじん	こんにゃく,白ごま,ごま油	食塩,酒,みりん
		すまし汁		玉ねぎ,にんじん,えのき,青ねぎ		醤油,食塩,みりん かつお･昆布だし
		★牛乳･塩おにぎり	牛乳	きざみのり	米	食塩
5	木	☆牛乳･さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		赤魚のあずま煮	赤魚	【添】にんじん	三温糖,片栗粉,サラダ油	醤油,酒,みりん
		トマトときゅうりの酢の物		トマト,きゅうり,わかめ	三温糖	醤油,食塩,酢
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,かぼちゃ,青ねぎ		かつお･昆布だし
		★牛乳･豆乳クッキー･ヨーグルト	牛乳,豆乳 ヨーグルト		薄力粉,三温糖,バター	ベーキングパウダー
6	金	☆牛乳･ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		スコップコロッケ	合挽ミンチ	玉ねぎ,にんじん【添】トマト	じゃがいも,三温糖 薄力粉,サラダ油,パン粉	醤油,酒,ケチャップ 食塩,ウスターソース
		コールスローサラダ		キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	三温糖,マヨドレ	食塩,酢,こしょう
		わかめとお麸のみそ汁	みそ	わかめ,玉ねぎ,青ねぎ	お麸	かつお･昆布だし
		★牛乳･りんごゼリー	牛乳	粉寒天	りんごジュース,三温糖	
7	土	運動会				
9	月	☆牛乳･ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		あじのかば焼き風	あじ	【添】にんじん	三温糖,薄力粉,サラダ油	醤油,みりん
		キャベツときゅうりの梅和え	かつお節	きゅうり,キャベツ,梅干し	三温糖	醤油
		みそ汁	みそ,油揚げ	にんじん,しめじ,青ねぎ	さつまいも	かつお･昆布だし
		★牛乳･塩おにぎり	牛乳	きざみのり	米	食塩
10	火	☆牛乳･じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		ポークカレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん,にんにく	米,じゃがいも,カレールウ サラダ油	
		グリーンサラダ		レタス,キャベツ,きゅうり,トマト	和風ドレッシング	
		オレンジ		オレンジ		
		★牛乳･せんべい・チーズ	牛乳,チーズ		塩せんべい	

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
11	水	☆牛乳･コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		さばの南部焼き	さば	【添】にんじん	白ごま	醤油,酒,みりん
		ほうれん草とえのきの納豆和え	納豆	ほうれん草,にんじん,えのき	三温糖	醤油,みりん,食塩
		みそ汁	みそ,豆腐	もやし,わかめ,青ねぎ		かつお･昆布だし
		★牛乳･鮭おにぎり	牛乳,鮭		米	食塩
12	木	☆牛乳･さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		たらのみぞれ煮	たら	大根【添】にんじん	三温糖	醤油,酒,みりん
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー,にんじん	三温糖	醤油,みりん
		けんちん汁	豆腐	にんじん,大根,ごぼう,青ねぎ	こんにゃく,ごま油	醤油,酒,みりん 食塩,かつお･昆布だし
		★牛乳･ドライフルーツ	牛乳	バナナ,プルーン		
13	金	☆牛乳･ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		鶏のから揚げ	鶏肉	しょうが,にんにく【添】トマト	片栗粉,サラダ油	醤油,酒
		チンゲン菜ともやしのナムル		チンゲン菜,もやし,にんじん	白ごま,ごま油	醤油,みりん,食塩
		みそ汁	みそ,油揚げ	大根,にんじん,わかめ,青ねぎ		かつお･昆布だし
		★牛乳･和風バターラスク	牛乳	あおさ	食パン,バター,三温糖,白ごま	
14	土	☆市販菓子				
		中華丼	豚肉	玉ねぎ,しいたけ,白菜,キャベツ にら	米,片栗粉,サラダ油,ごま油	醤油,食塩,こしょう
		バナナ		バナナ		
		★市販菓子				
16	月	☆牛乳･ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		鮭の塩麹焼き	鮭	【添】にんじん		塩麹
		もやしの彩和え		小松菜,もやし,パプリカ,コーン きざみのり	ごま油	醤油,みりん,食塩
		すまし汁		玉ねぎ,にんじん,えのき,青ねぎ		醤油,みりん,食塩 かつお･昆布だし
		★牛乳･おかかチーズおにぎり	牛乳,かつお節 プロセスチーズ		米	醤油
17	火	☆牛乳･じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		黒枝豆ごはん		枝豆	米,もち米	酒,食塩
		ぶりの幽庵焼き	ぶり	ゆず【添】ブロッコリー		醤油,みりん,酒
		小松菜のごま和え		小松菜,にんじん	白ごま,練りごま,三温糖	醤油,みりん,食塩
		赤だし	豆腐,赤みそ	みつば,わかめ,えのき		かつお･昆布だし
		★牛乳･ちんすこう	牛乳		ホットケーキミックス サラダ油,黒糖	食塩

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
18	水	☆牛乳･コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト	にんにく【添】にんじん	カレー粉	食塩,ケチャップ
		マカロニサラダ		きゅうり,にんじん,コーン	マカロニ,三温糖,マヨドレ	酢,食塩
		中華コーンスープ	鶏手羽元	コーン,玉ねぎ,しいたけ,青ねぎ		醤油,みりん,食塩,酒
		★牛乳･塩おにぎり	牛乳	きざみのり	米	食塩
19	木	☆牛乳･さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ごはん			米	
		しかくハンバーグ	合挽ミンチ,豆腐	玉ねぎ【添】トマト	パン粉,三温糖	醤油,食塩,ケチャップ ウスターソース
		ほうれん草とチーズの和え物	プロセスチーズ	ほうれん草,にんじん	三温糖	醤油,みりん
		オニオンスープ	鶏手羽元	玉ねぎ,しいたけ,にんじん,パセリ		醤油,みりん,食塩
		★牛乳･米粉豆乳ドーナツ	牛乳,豆腐,豆乳		米粉,コーンスターチ 三温糖,サラダ油	ベーキングパウダー
20	金	☆牛乳･ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		さばのみそ煮	さば,みそ	しょうが,【添】白ねぎ,にんじん	三温糖	醤油,みりん,酒
		五目煮豆	大豆	ごぼう,にんじん,れんこん,昆布 いんげん	こんにゃく,三温糖	醤油,みりん かつお･昆布だし
		すまし汁		白菜,えのき,青ねぎ		醤油,みりん,酒,食塩 かつお･昆布だし
		★牛乳･大学芋	牛乳		さつまいも,三温糖,黒ごま サラダ油	醤油,みりん,酢
21	土	☆市販菓子				
		牛丼	牛肉	玉ねぎ,にんじん,しめじ	米,三温糖	醤油,みりん,酒
		オレンジ		オレンジ		
		★市販菓子				
23	月	勤労感謝の日				
24	火	☆牛乳･コーンフレーク	牛乳		コーンフレーク	
		ごはん			米	
		高野豆腐の竜田揚げ	高野豆腐	にんにく,しょうが【添】トマト	三温糖,片栗粉,サラダ油	醤油,酒
		冬瓜のそぼろあんかけ	鶏ひき肉	冬瓜,しょうが	片栗粉	醤油,みりん,食塩
						かつお･昆布だし
		みそ汁	みそ	玉ねぎ,青ねぎ	じゃがいも	かつお･昆布だし
		★牛乳･米粉バナナ蒸しパン	牛乳	バナナ	ホットケーキミックス,米粉	
25	水	☆牛乳･じゃがいもスティック	牛乳		じゃがいも	
		ごはん			米	
		たらのチーズパン粉焼き	たら,粉チーズ	パセリ【添】にんじん	薄力粉,パン粉	酒
		ほうれん草とコーンのお浸し		ほうれん草,コーン,にんじん	三温糖	醤油,みりん
		みそ汁	みそ,厚揚げ	しいたけ,キャベツ,青ねぎ		かつお･昆布だし
		★牛乳･しらすおにぎり	牛乳,しらす	きざみのり	米,白ごま	醤油
26	木	☆牛乳･さつまいもスティック	牛乳		さつまいも	
		ミートスパゲッティ	合挽ミンチ	トマト缶,玉ねぎ,にんじん にんにく,パセリ	スパゲッティ,オリーブオイル ハヤシフレーク	ケチャップ,ウスターソース
		白菜とりんごのサラダ	かつお節	白菜,りんご	白ごま,三温糖,サラダ油	醤油,食塩,酢
		チーズ	プロセスチーズ			
		★牛乳･コーンツナ春巻き	牛乳,シーチキン	コーン	春巻きの皮,マヨドレ,片栗粉,サラダ油	

日付		献立	材料			その他
			血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	
27	金	☆牛乳･ビスケット	牛乳			
		ごはん			米	
		鮭のカレームニエル	鮭	【添】にんじん	薄力粉,片栗粉,オリーブオイル カレー粉	食塩
		ツナと水菜とゆで卵のサラダ	鶏卵,シーチキン	水菜,きゅうり,トマト	サラダ油	食塩,酢,こしょう
		わかめスープ	鶏手羽元	わかめ,しめじ,玉ねぎ	白ごま	醤油,みりん,酒,食塩,野菜だし
		★牛乳･ポテトチップス	牛乳		じゃがいも,サラダ油	食塩
28	土	☆市販菓子				
		鶏の照り焼き丼	鶏肉	しいたけ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	米,三温糖	醤油,みりん,酒
		りんご		りんご		
		★市販菓子				
30	月	☆牛乳･ウエハース	牛乳			
		ごはん			米	
		ピーチシャークのフライ	ピーチシャーク	【添】ブロッコリー	パン粉,薄力粉,サラダ油	食塩,こしょう
		おからの骨太サラダ	おから,プロセスチーズ	レタス,きゅうり,にんじん,コーン	三温糖,マヨドレ	食塩,酢
		野菜スープ	鶏手羽元	玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ		醤油,みりん,酒,食塩,野菜だし
		★牛乳･塩おにぎり	牛乳	きざみのり	米	食塩

