幼児食

令和8年度 11月 献立表

新町西保育園

日	曜	献立名	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	6:15おやつ	エネルギー表示（4歳児）
2	月	麻婆丼 春雨サラダ 中華スープ バナナ	オレンジジュース ★ミルククリームパン	米　油　ごま油 ロールパン 春雨　片栗粉 グラニュー糖 無塩バター	豚肉　豆腐 ロースハム	玉ねぎ　人参 ニラ　きゅうり もやし　えのき しいたけ　青梗菜 バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　577　kcal たんぱく質　16.7　g 脂質　17.4　g 塩分　1.8　g
4	水	二色ごはん 野菜のおひたし 手まり麸のすまし汁 みかん	牛乳 ★カスタード蒸しパン	米　油　砂糖 ミックス粉 無塩バター 小麦粉 ふ	たまご 鮭　焼き海苔 油揚げ　鰹節 牛乳　豆腐	ほうれん草　もやし 人参　えのき みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　546　kcal たんぱく質　20.9　g 脂質　17.1　g 塩分　1.7　g
5	木	ツナとトマトのスパゲッティー ドレッシングサラダ ポトフスープ バナナ	牛乳 ★おかかバターおむすび	スパゲッティー オリーブ油 米　油 じゃがいも バター	ツナ 粉チーズ ベーコン　鶏肉 牛乳 鰹節	玉ねぎ　マッシュルーム 水煮トマト　にんにく パセリ　きゃべつ　きゅうり 人参　えのき バナナ　玉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー　562　kcal たんぱく質　22.8　g 脂質　10.8　g 塩分　2　g
6	金	麦ご飯 鰆のカレー揚げ レンコンのきんぴら 冬瓜汁 柿	ジョア ★コンソメチーズポテト	米　押し麦 片栗粉　白ごま さといも じゃがいも　油	鰆　ちくわ 鶏肉 粉チーズ ジョア	れんこん　にんじん いんげん　ごぼう 冬瓜　ほうれん草 柿	麦茶 せんべい	エネルギー　582　kcal たんぱく質　22.1　g 脂質　17.3　g 塩分　1.8　g
7	土	チャーマヨ丼 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★コーンおむすび	米　油 じゃがいも マヨネーズ	焼き豚 豚肉　豆腐 わかめ 牛乳	きゃべつ　にんじん ブロッコリー　バナナ コーン	麦茶 せんべい	エネルギー　588　kcal たんぱく質　21.7　g 脂質　13.2　g 塩分　2.4　g
9	月	ハヤシライス チーズサラダ 豆腐のスープ みかん	牛乳 ★きな粉揚げパン	米　バター ハヤシルー ロールパン 砂糖　油	豚肉 チーズ　豆腐 牛乳 きな粉	玉ねぎ　しめじ 人参　きゃべつ きゅうり　コーン えのき　葉ネギ みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　617　kcal たんぱく質　20.7　g 脂質　22.5　g 塩分　2.4　g
10	火	マーガリンサンド なすのミートグラタン フレンチサラダ チキンオニオンスープ バナナ	牛乳 ★たぬきおむすび	食パン マーガリン マカロニ　油 小麦粉　バター 米	豚肉　牛乳 チーズ　豆腐 ロースハム 牛乳 青のり	なす　人参　玉ねぎ 水煮トマト　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　黄ピーマン しめじ　パセリ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　614　kcal たんぱく質　20.8　g 脂質　22.8　g 塩分　2.3　g
11	水	里芋ごはん さばの味噌煮 野菜のおかか和え 大根とあおさの味噌汁 みかん	牛乳 ドーナッツ	米　里芋 押し麦　砂糖	油揚げ　さば 鰹節　あおさ 牛乳	大根葉　しょうが ブロッコリー　もやし 人参　だいこん　ねぎ みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　617　kcal たんぱく質　22.9　g 脂質　23.9　g 塩分　2.6　g
12	木	中華丼 チーズガレット ブロッコリー　マヨネーズ たまごスープ バナナ	牛乳 ★カレードリア（災害食）	米　じゃがいも マヨネーズ 油	豚肉 かまぼこ チーズ　牛乳 たまご	白菜　人参　たけのこ 玉ねぎ　しいたけ ブロッコリー　えのき バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　612　kcal たんぱく質　20.1　g 脂質　17.7　g 塩分　1.5　g
誕生会 13	金	醤油ラーメン 鶏のカレー唐揚げ ブロッコリー ゼリー	アンパンマンジュース ★チーズケーキ 園庭の柿ジャム添え	中華麺 白ごま 片栗粉 マヨネーズ ビスケット　バター	焼き豚　なると わかめ　焼き海苔 鶏肉　クリームチーズ たまご 生クリーム	ねぎ　にんじん にんにく　しょうが ブロッコリー　園庭の柿	麦茶 せんべい	エネルギー　678　kcal たんぱく質　24　g 脂質　26.4　g 塩分　2.2　g
14	土	しらすのバター醤油ごはん ツナサラダ チーズ わかめスープ バナナ	牛乳 デニッシュパン	米　バター	しらす干し 焼き海苔 ツナ　チーズ わかめ　豆腐 牛乳	きゃべつ　きゅうり コーン　赤ピーマン ねぎ　えのき バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　617　kcal たんぱく質　18.7　g 脂質　28.2　g 塩分　1.9　g
16	月	カレーライス キャベツとリンゴのサラダ オニオンスープ みかん	牛乳 ★スイートポテトケーキ	米　油　砂糖 カレールー じゃがいも さつまいも バター　小麦粉	豚肉 ベーコン たまご 牛乳	玉ねぎ　人参 きゃべつ　きゅうり りんご　レーズン えのき　みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　567　kcal たんぱく質　15.6　g 脂質　20　g 塩分　2.3　g
17	火	ロールパン コーンコロッケ コールスローサラダ キノコスープ バナナ	牛乳 ★ジューシーおむすび	ロールパン じゃがいも パン粉　油　小麦粉 マヨネーズ	豚肉 たまご 鶏肉　ひじき 油揚げ 牛乳	コーン　きゃべつ きゅうり　にんじん 玉ねぎ　えのき　しいたけ しめじ　バナナ　干し椎茸	麦茶 せんべい	エネルギー　618　kcal たんぱく質　20　g 脂質　18.8　g 塩分　2.6　g

♪栄養量は4歳児の量です 乳児の栄養量は幼児の80%です
♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
♪夕方のおやつの栄養価は含まれていません
♪おやつの★印は園内の手作りメニューです
♪カレールー、はんぺんに山芋が使用される場合があります
♪しらすにはエビかにが混じる場合があります

日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー表示 (4歳児)
18	水	ごはん スタミナ納豆 筑前煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	★フルーチェ ウエハース	米　油　砂糖 さといも　ごま油	鶏肉　納豆 ちくわ 鰹節 生揚げ 牛乳	ごぼう　にんじん れんこん　いんげん しょうが　にんにく あさつき 白菜　玉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー　585　kcal たんぱく質　20　g 脂質　14.7　g 塩分　2　g
19	木	きのこうどん チーズはんぺんフライ 野菜の磯和え バナナ	牛乳 ★きなこおはぎ	うどん　油 小麦粉　パン粉 米　餅米 砂糖	鶏肉　焼き海苔 はんぺん チーズ　鰹節 たまご きな粉　小豆	玉ねぎ　人参　えのき しいたけ　なめこ　しめじ ねぎ　ほうれん草 きゃべつ　もやし バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　587　kcal たんぱく質　22.2　g 脂質　13.2　g 塩分　2.2　g
20	金	ルーローハン もやしとちくわのナムル 春雨スープ みかん	牛乳 ★黒糖蒸しパン	米　油　砂糖 ごま油 ミックス粉 黒糖 春雨	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳　豆乳	玉ねぎ　しょうが たけのこ　干し椎茸 ねぎ　青梗菜　もやし にんじん　いんげん　白菜 えのき　みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　565　kcal たんぱく質　18.4　g 脂質　17.1　g 塩分　1.6　g
21	土	チキンナポリタン サイコロサラダ 白菜と豚肉のスープ バナナ	牛乳 ★つなおむすび	スパゲッティー バター　さつまいも じゃがいも マヨネーズ 米	鶏肉　豚肉 粉チーズ ロースハム ツナ　牛乳	玉ねぎ　人参　ピーマン きゅうり　コーン 白菜　えのき　葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　594　kcal たんぱく質　21.2　g 脂質　14.8　g 塩分　1.9　g
24	火	天然酵母の牛乳パン 秋のオムレツ キャベツサラダ サツマイモのクリームシチュー バナナ	麦茶 ★鮭わかめおむすび 幼児クラスはおむすび屋さん	ロールパン バター　さつまいも 小麦粉　米	たまご ベーコン 牛乳　チーズ 鮭　焼き海苔 わかめ	たまねぎ　エリンギ しめじ　きゃべつ きゅうり　コーンクリーム 人参　バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　640　kcal たんぱく質　20.1　g 脂質　22.8　g 塩分　2.2　g
25	水	ごはん 鮭の磯焼き 鶏肉と里芋の田舎煮 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ★バナナケーキ	米　油　砂糖 さといも ミックス粉 マーガリン	鮭　青海苔 鶏肉 さつまあげ 豆腐　牛乳 たまご	にんじん　干し椎茸 いんげん　なめこ ねぎ　バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　542　kcal たんぱく質　24.5　g 脂質　16.3　g 塩分　2.1　g
26	木	かき揚げうどん 金時煮豆 バナナ	牛乳 ★しらすチーズおむすび	うどん さつまいも 米　白ごま 油	豚肉 ちくわ たまご 金時豆　しらす 牛乳　チーズ	たまねぎ　にんじん ほうれん草　ごぼう バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　601　kcal たんぱく質　18.9　g 脂質　16.7　g 塩分　2.4　g
27	金	ごはん 高野豆腐の唐揚げ 刻み昆布の煮物 豚汁 みかん	リンゴジュース ★カレーパン	米　片栗粉　油 さといも 強力粉　バター カレールー じゃがいも	高野豆腐 たまご 刻み昆布　豚肉 厚揚げ	にんにく　しょうが にんじん　ごぼう ねぎ　だいこん　れんこん みかん	麦茶 せんべい	エネルギー　553　kcal たんぱく質　16.8　g 脂質　15.3　g 塩分　2.7　g
28	土	ツナマヨと韓国海苔丼 肉じゃが 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	米　油　砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ツナ 豚肉 わかめ 牛乳 海苔	キャベツ　にんじん たまねぎ　はくさい バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー　585　kcal たんぱく質　20　g 脂質　10.6　g 塩分　1.9　g
30	月	ふりかけごはん つくねの磯辺焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 柿	牛乳 ★ソフトクッキー	米　油 パン粉　片栗粉 白ごま 小麦粉　バター	鶏肉 たまご 焼き海苔 ツナ　豆腐 牛乳	たまねぎ　にんじん 切り干し大根　きゅうり しいたけ　ねぎ 柿	麦茶 せんべい	エネルギー　584　kcal たんぱく質　21　g 脂質　22.1　g 塩分　2.1　g

園の基準	エネルギー　570　kcal たんぱく質　20　g 脂質　18　g 塩分　1.9　g
11月の平均値	エネルギー　593　kcal たんぱく質　20.4　g 脂質　18.2　g 塩分　2.1　g



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低２回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします