令和8年 11月　　献立表

豊山町立青山保育園　　社会福祉法人　檸檬会

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	3才未満児 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩	3才以上児 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩
2(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,鮭のごま焼き,高野豆腐のそぼろあん,味噌汁(キャベツ、玉ねぎ)	セサミクッキー,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),さけ　40g,さけ　30g,さけ　70g,鶏ひき肉,凍り豆腐	金芽米,ロウカット玄米,ごま,砂糖,片栗粉,小麦粉,バター	にんじん,しめじ,いんげん,キャベツ,たまねぎ	料理酒,みりん,しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),米みそ(淡色辛みそ)	422kcal 20.4g 11.6g 1.2g	511kcal 23.1g 15.3g 1.6g
4(水)	遠足のため給食提供なし								
5(木)	牛乳(午前)	しおラーメン,じゃが芋のツナマヨ焼き,みかん缶	昆布おにぎり,牛乳	牛乳,豚ひき肉,ツナ水煮缶,こんぶ佃煮	ゆで中華めん,油,じゃがいも,マヨネーズ,金芽米	チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ブロッコリー,みかん缶	水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(薄口),食塩	453kcal 20.1g 15.5g 1.4g	529kcal 22.9g 15.8g 1.9g
6(金)	Fe牛乳(午前)	ロールパン,クリームシチュー,ツナサラダ,カップヨーグルト	マフィン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏ももこま切れ,牛乳,ツナ水煮缶,カップヨーグルト(70g),調製豆乳	ロールパン,じゃがいも,砂糖,ホットケーキミックス,油	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン缶	ホワイトシチュールー,水,酢,しょうゆ(濃口)	434kcal 24.2g 12.7g 1.8g	577kcal 29.6g 18.3g 2.5g
7(土)	牛乳(午前)	豚みそ丼,ほうれん草と白菜のお浸し,すまし汁(豆腐、わかめ)	市販菓子(マリービスケット),プルーン,牛乳	牛乳,豚こま切れ,かつお節,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,油,砂糖,マリービスケット	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,はくさい,プルーン(乾)	だし汁,米みそ(淡色辛みそ),料理酒,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口),みりん,食塩	427kcal 19.0g 17.2g 1.0g	503kcal 21.5g 18.6g 1.3g
9(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,カレイのレモンしょう油焼き,じゃが芋のカレーきんぴら,味噌汁(大根、油揚げ)	スティックパイ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),かれい　40g,かれい　30g,かれい70g,豚こま切れ,油揚げ(手揚げ),調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,じゃがいも,砂糖,油,パイ皮,グラニュー糖	レモン果汁,にんじん,いんげん,だいこん,たまねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,カレー粉,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	421kcal 20.0g 12.3g 1.4g	508kcal 22.4g 16.3g 1.7g
10(火)	牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のねぎ味噌焼き,納豆和え(ほうれん草),すまし汁(白菜、しめじ)	バナナケーキ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,挽きわり納豆,調製豆乳	金芽米,砂糖,油,小麦粉	青ねぎ,ほうれんそう,にんじん,はくさい,しめじ,バナナ	米みそ(淡色辛みそ),みりん,料理酒,しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,ベーキングパウダー	456kcal 21.9g 15.1g 1.0g	525kcal 25.4g 15.2g 1.2g
11(水)	Fe牛乳(午前)	散らし寿司,白菜とささみのごま和え,すまし汁(花麩、わかめ),オレンジ	千歳飴風クッキー,牛乳	牛乳(Fe),こんぶ(だし用),凍り豆腐,サケフレーク,鶏ささ身,カットわかめ,牛乳	金芽米,砂糖,ごま,花麩,小麦粉,バター,いちごジャム	にんじん,干ししいたけ,コーン缶,いんげん,はくさい,青ねぎ,オレンジ	米酢　ミツカン,みりん,食塩,だし汁,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口)	432kcal 15.5g 11.7g 1.3g	524kcal 16.7g 14.9g 1.7g
12(木)	牛乳(午前)	ごはん,鶏肉のカリカリ焼き,ひじきの五目煮,味噌汁(厚揚げ、ほうれん草)	じゃが芋スティック,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ひじき,油揚げ(手揚げ),厚揚げ(長方形),粉チーズ,あおのり	金芽米,コーンフレーク,油,糸こんにゃく,砂糖,じゃがいも,小麦粉,片栗粉,バター	にんじん,いんげん,ほうれんそう	しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	505kcal 21.7g 17.3g 1.3g	595kcal 25.2g 18.4g 1.7g
13(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,肉じゃが,キャベツの昆布和え,味噌汁(厚揚げ、しめじ),バナナ	鮭おにぎり(フレーク),Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,塩こんぶ,厚揚げ(長方形),サケフレーク	金芽米,じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,グリンピース,キャベツ,もやし,しめじ,バナナ	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,米みそ(淡色辛みそ)	515kcal 20.4g 10.5g 1.1g	631kcal 23.6g 13.9g 1.4g
14(土)	牛乳(午前)	ごはん,チキンチャップ,キャベツとコーンのソテー,コンソメスープ(大根)	市販菓子(ソフトドーナツ),牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ	金芽米,片栗粉,油,砂糖,ソフトドーナッツ	たまねぎ,ピーマン,しめじ,キャベツ,コーン缶,こまつな,にんじん,だいこん	食塩,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,水,パセリ粉	430kcal 19.1g 14.4g 1.3g	521kcal 22.1g 15.2g 1.7g
16(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん,白身魚フライ,キャベツのツナ和え,具沢山味噌汁	コーン蒸しパン,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),タラ　40g,タラ　30g,タラ　70g,ツナ水煮缶,鶏ももこま切れ,調製豆乳	金芽米,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ,にんじん,だいこん,たまねぎ,干ししいたけ,コーン缶	食塩,中濃ソース,しょうゆ(濃口),だし汁,米みそ(淡色辛みそ),ベーキングパウダー	425kcal 19.1g 9.4g 1.3g	507kcal 21.3g 11.6g 1.6g
17(火)	牛乳(午前)	きのこ入りハヤシライス,ブロッコリーサラダ,フルーツヨーグルト	お麩のココアスナック,牛乳	牛乳,豚こま切れ,ロースハム,ヨーグルト(無糖)	金芽米,油,マヨネーズ,砂糖,おつゆ麩,バター	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,グリンピース,ブロッコリー,きゅうり,みかん缶,パイン缶,バナナ,干しぶどう	ハヤシルウ,ケチャップ,ウスターソース,ココア(ピュアココア)	519kcal 19.9g 22.6g 1.2g	615kcal 22.5g 25.8g 1.5g
18(水)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん,鶏肉の照り焼き,カラフル納豆,かきたま汁(ほうれん草、しめじ)	さつまきな粉,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),鶏もも肉,挽きわり納豆,卵,きな粉	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,油,片栗粉,さつまいも	きゅうり,にんじん,コーン缶,ほうれんそう,しめじ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩	428kcal 22.5g 10.2g 1.0g	524kcal 26.7g 13.5g 1.3g
19(木)	牛乳(午前)	ジューシー(沖縄県),鮭の塩焼き,クーブイリチー(沖縄県),すまし汁(小松菜、えのき)	ソーメンチャンプルー(沖縄県),牛乳	牛乳,豚こま切れ,ひじき,さけ　30g,さけ　40g,さけ　70g,刻みこんぶ,油揚げ(手揚げ),ツナ水煮缶,かつお節	金芽米,ごま油,そうめん(ゆで)	にんじん,青ねぎ,切り干しだいこん,こまつな,えのきたけ,にら	食塩,みりん,料理酒,しょうゆ(濃口),だし汁,しょうゆ(薄口)	438kcal 24.1g 15.5g 1.5g	496kcal 27.9g 15.7g 2.0g
20(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん,豚肉の中華炒め,春雨サラダ,わかめスープ,バナナ	かぼちゃのスコーン,牛乳	牛乳(Fe),厚揚げ(長方形),豚こま切れ,ロースハム,カットわかめ,調製豆乳,牛乳	金芽米,ごま油,砂糖,はるさめ,ごま,ホットケーキミックス,油	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,えのきたけ,はくさい,バナナ,かぼちゃ,干しぶどう	しょうゆ(濃口),酢,水,鶏ガラスープの素	520kcal 18.7g 17.2g 1.3g	649kcal 21.2g 22.7g 1.6g
21(土)	牛乳(午前)	そぼろ丼(小松菜),ひじき煮,味噌汁(大根、しめじ)	市販菓子(ぱりんこ),牛乳	牛乳,鶏ひき肉,ひじき,油揚げ(手揚げ)	金芽米,砂糖,油	しょうが,こまつな,にんじん,いんげん,だいこん,しめじ	しょうゆ(濃口),料理酒,だし汁,みりん,米みそ(淡色辛みそ),ぱりんこ	386kcal 16.4g 14.9g 1.3g	438kcal 17.7g 15.5g 1.7g
24(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん,さばの塩焼き,千草あえ,味噌汁(豆腐、しめじ),パイン缶	野菜チップス,牛乳	牛乳,さば　30g,さば　40g,さば　70g,油揚げ(手揚げ),木綿豆腐	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,ごま油,ごま,さつまいも,油	ほうれんそう,もやし,にんじん,しめじ,パイン缶,れんこん	食塩,料理酒,しょうゆ(濃口),だし汁,米みそ(淡色辛みそ)	447kcal 19.0g 19.6g 1.0g	506kcal 20.6g 21.1g 1.3g
25(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん,ハンバーグ(ケチャップあん),ツナとブロッコリーのサラダ,カレースープ,オレンジ	ココアケーキ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚ひき肉,牛乳,ツナ水煮缶,ベーコン,調製豆乳	金芽米,パン粉,油,砂糖,片栗粉,マヨネーズ,マカロニ,小麦粉,粉糖	たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,にんじん,キャベツ,オレンジ	食塩,水,ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,カレー粉,しょうゆ(濃口),ベーキングパウダー,ココア(ピュアココア)	504kcal 21.4g 18.2g 1.1g	632kcal 25.2g 24.9g 1.4g
26(木)	牛乳(午前)	ごはん,鶏肉の竜田焼き,れんこんの炒め煮,豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	マカロニあべかわ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,豚こま切れ,調製豆乳,きな粉	金芽米,片栗粉,油,ごま油,砂糖,マカロニ	しょうが,れんこん,にんじん,いんげん,かぼちゃ,たまねぎ	しょうゆ(濃口),料理酒,みりん,だし汁,米みそ(淡色辛みそ),しょうゆ(薄口)	465kcal 22.8g 15.2g 1.2g	538kcal 26.7g 15.4g 1.5g
27(金)	Fe牛乳(午前)	中華丼,大根ときゅうりのナムル,卵スープ	原宿ドッグミニ,Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe),豚こま切れ,ロースハム,卵	金芽米,ごま油,砂糖,片栗粉,ごま,原宿ドッグミニ(ｺｺｱﾊﾞﾅﾅFe　日冷)	しょうが,はくさい,たまねぎ,にんじん,たけのこ,だいこん,きゅうり,えのきたけ	料理酒,水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(濃口)	408kcal 18.2g 13.2g 1.3g	526kcal 21.4g 19.2g 1.8g
28(土)	牛乳(午前)	チキンライス,きゅうりとコーンのサラダ,ポトフ	市販菓子(源氏パイ),牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ,ウインナー	金芽米,バター,砂糖,油,じゃがいも,源氏パイ	たまねぎ,グリンピース,きゅうり,キャベツ,にんじん,コーン缶	ケチャップ,コンソメ,酢,食塩,水	421kcal 16.4g 16.1g 1.1g	509kcal 17.9g 18.7g 1.5g
30(月)	Fe牛乳(午前)	チキンビリヤニ(バングラデシュ),カラフルサラダ,ダールスープ(バングラデシュ),バナナ	ミスティ(バングラデシュ),牛乳	牛乳(Fe),鶏ももこま切れ,ヨーグルト(無糖),だいず水煮缶詰,卵,調製豆乳,牛乳	金芽米,油,砂糖,さつまいも,ホットケーキミックス	たまねぎ,赤パプリカ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン缶,バナナ	食塩,カレー粉,コンソメ,酢,しょうゆ(濃口),カットトマト缶,水	478kcal 19.6g 12.6g 1.1g	589kcal 22.6g 16.2g 1.4g

月平均成分値（3才未満児）　エネルギー　451kcal　たんぱく質　20.0g　脂質　14.7g　食塩相当量　1.2g

月平均成分値（3才以上児）　エネルギー　543kcal　たんぱく質　22.9g　脂質　17.4g　食塩相当量　1.6g