予　定　献　立　表

令和８年　11月

つやま杉の子こども園

日	曜日	午前おやつ	昼食	黄の食べ物 熱や力のもとになるもの （炭水化物・脂質）	赤の食べ物 血や肉、骨になるもの （たんぱく質・無機質）	緑の食べ物 体の調子を整えるもの （ビタミン・食物繊維）	午後おやつ
2	月	牛乳 せんべい	ごはん、大豆とひじき煮 〇豆腐入りハンバーグ みそ汁、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、パン粉、油 麸	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 油揚げ、大豆、みそ、ひじき わかめ	バナナ、玉葱、人参、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
3	火		文化の日				
4	水	牛乳 クッキー	チャーハン さつま芋スティック 中華スープ、バナナ、牛乳	米、さつま芋、コーンフレーク バター、黒ごま、米、油、麸	牛乳、豚ひき肉、なると、卵 ベーコン	バナナ、チンゲン菜、玉葱 人参、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆マシュポン
5	木	りんごジュース せんべい	ラーメン かぼちゃの甘煮 オレンジ、牛乳	じゃが芋、中華麺、油、砂糖 ごま油	牛乳、豚肉	南瓜、オレンジ、キャベツ 玉葱、人参、もやし	未満児：牛乳 以上児：お茶 ☆〇フライドポテト
6	金	牛乳 せんべい	ごはん、切り干し大根のサラダ 〇コーンフレークチキン みそ汁、バナナ、牛乳	米、じゃが芋、麸、パン粉 マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、かにかま、みそ チーズ、わかめ	バナナ、胡瓜、切り干し大根 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
7	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁	麸	牛乳	人参、玉葱、大根、しめじ	牛乳 せんべい
9	月	牛乳 ビスケット	ごはん、豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 みそ汁、バナナ、牛乳	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ 油揚げ	バナナ、大根、ブロッコリー 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 クラッカー
10	火	牛乳 プリッツ	【やきいも会】 油麸うどん、やきいも みかん、お茶 	さつま芋、うどん、油麸	鶏肉	みかん、大根、葱、しめじ 人参、ごぼう	全員：野菜ジュース クッキー
11	水	牛乳 せんべい	ごはん、鮭の照り焼き 白菜の煮びたし みそ汁、バナナ、牛乳	米、白滝、グラニュー糖	牛乳、鮭、木綿豆腐、油揚げ みそ	バナナ、白菜、小松菜、葱 人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
12	木	野菜ジュース クッキー	マカロニグラタン、卵サンド 蒸し野菜、コンソメスープ ぶどうゼリー、お茶	食パン、マヨネーズ、小麦粉 マカロニ、パン粉、バター	牛乳、鶏肉、卵、絹ごし豆腐 チーズ、わかめ	ブロッコリー、人参、玉葱 しめじ、かいわれ大根	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
13	金	牛乳 ビスケット	豚丼 豆腐のサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、白滝、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ ツナ、油揚げ、ひじき	オレンジ、玉葱、えのき、人参 小松菜、枝豆、コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶 かりんとう
14	土	牛乳 せんべい	おにぎり 具だくさん汁	麸	牛乳	玉葱、人参、大根、しめじ	牛乳 せんべい
16	月	牛乳 ビスケット	〇親子丼 キャベツの煮びたし みそ汁、ジョア	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏肉、みそ 油揚げ	キャベツ、玉葱、人参、葱	未満児：ジョア 以上児：お茶 せんべい
17	火	牛乳 せんべい	おにぎり、豚汁 鶏のからあげ みかん、お茶	米、じゃが芋、こんにゃく 油、片栗粉、ごま	鶏肉、木綿豆腐、豚肉、みそ 鮭、のり、昆布	みかん、白菜、大根、葱、人参 しめじ、ごぼう	全員：お茶 ビスケット
18	水	牛乳 クッキー	ごはん、かれいの五目あんかけ 〇いんげんごまあえ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、じゃが芋、片栗粉、砂糖 油、麸、すりごま	牛乳、鰈、みそ	オレンジ、いんげん、玉葱 しめじ、人参、筍、えのき	未満児：牛乳 以上児：お茶 ビスケット
19	木	牛乳 プリッツ	ごはん、マーボー豆腐 春雨サラダ みそ汁、バナナ、牛乳	米、春雨、片栗粉、ごま油 砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 卵、みそ、ハム、油揚げ	バナナ、大根、玉葱、胡瓜 にら、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 クッキー
20	金	牛乳 クッキー	さつま芋御飯、鶏のさっぱり煮 切り干し大根の煮物 すまし汁、りんご、牛乳	米、さつま芋、白滝、麸、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	りんご、えのき、葱、人参 切り干し大根、椎茸	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
21	土	牛乳 ビスケット	おにぎり 具だくさん汁	麸	牛乳	玉葱、えのき、人参、大根	牛乳 せんべい
23	月		勤労感謝の日				
24	火	牛乳 せんべい	ごはん、〇鶏のハワイアン煮 大根とツナのあえもの みそ汁、バナナ、牛乳	米、麸	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、ツナ みそ	バナナ、大根、胡瓜、しめじ パイナップル、コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
25	水	牛乳 ビスケット	ごはん、白身魚のホイル焼き 白菜とハムのサラダ みそ汁、オレンジ、牛乳	米、油	牛乳、鱈、ハム、みそ	オレンジ、白菜、玉葱、しめじ 大根、コーン、人参、ピーマン	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
26	木	牛乳 クッキー	焼うどん ブロッコリーと卵のサラダ きのこスープ、バナナ、牛乳	うどん、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ツナ	バナナ、ブロッコリー、もやし キャベツ、舞茸、かいわれ大根 しめじ、えのき、人参	未満児：牛乳 以上児：お茶 せんべい
27	金	牛乳 ビスケット	ハヤシライス ゆで野菜 わかめスープ、ヨーグルト、お茶	米、じゃが芋、マヨネーズ、油	ヨーグルト、豚肉、わかめ	玉葱、人参、いんげん マッシュルーム	全員：野菜ジュース せんべい
28	土	牛乳 プリッツ	おにぎり 具だくさん汁	麸	牛乳	玉葱、人参、しめじ	牛乳 クッキー
30	月	牛乳 せんべい	ごはん、豚肉と根菜のみそ煮 ほうれん草のナムル すまし汁、バナナ、牛乳	米、白滝、油、ごま油、ごま 砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	バナナ、ほうれん草、小松菜 人参、大根、えのき、ごぼう コーン	未満児：牛乳 以上児：お茶

１ヶ月の平均栄養量



	エネルギー　Kcal	たんぱく質　g	脂質　g	塩分　g
未満児	382	15.6	13.0	1.2
以上児	397	15.9	12.0	1.5

※　材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※　☆印は、手作りおやつです。〇印は3歳児のリクエストメニューです。

※　3歳以上児は昼食時に、３歳未満児は午前おやつと午後おやつ時に牛乳を提供します。