2026年11月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は以上児

日付		曜日	1・2歳 午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	16	月	牛乳 動物ビスケット	かやくごはん かやくうどん みかん	米、にんじん、干ししいたけ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし ゆでうどん、鶏もも肉、カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし みかん	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ(焼)、食塩	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 20.5 g
4	18	水	牛乳 星のパフ	二色丼 コーンサラダ きのこの味噌汁	米、鶏ひき肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ、にんじん、かつおだし、なたね油 きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、油、食塩 しめじ、えのきたけ、しいたけ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 488 Kcal たんぱく質 20.1 g
5	19	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オニオンスープ	米 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、本みりん じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 22.7 g
6	20	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 高野豆腐の含め煮 かぼちゃのみそ汁	七分つき米 さわら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、こまつな、ちくわ、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 26.8 g
7	21	土	お茶 ほうじ茶 星のパフ	豆腐と豚肉の中華丼 絹揚げのみそ汁 りんご	米、豚肉、木綿豆腐、チンゲン菜、しめじ、たまねぎ、にんじん、片栗粉、本みりん、 うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 生揚げ、えのきたけ、青ネギ、カットわかめ、米みそ、かつおだし りんご	お茶 ほうじ茶 お菓子 ＊7日は半日保育のためおやつの提供はありません	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 20.6 g
9	30	月	牛乳 動物ビスケット	白菜醤油ラーメン ブロッコリーのツナおかか和え	中華めん、豚肉、はくさい、にんじん、なると、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、鶏がらスープ ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 464 Kcal たんぱく質 22.5 g
10	おにぎり屋さん	火	牛乳 きな粉せんべい	元気もりもりしらすおにぎり チュモッパ ウインナ―コーンおにぎり 豚汁	米、しらす、三島のゆかり、こまつな 米、ツナ、たくあん、味付けのり 米、コーン缶、ウインナー、食塩 豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃく、しいたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 530 Kcal たんぱく質 20.4 g
11	25	水	牛乳 星のパフ	ビーフカレー コールスローサラダ ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、 ケチャップ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 (11日)ジャムパン 菓子パン (25日)きな粉パン 食パン、きな粉、砂糖	11日 エネルギー 670 Kcal たんぱく質 18.5 g 25日 エネルギー 658 Kcal たんぱく質 20.3 g
12	26	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん すき焼き風煮 さつまいもの素揚げ わかめのみそ汁	米 和牛、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、しいたけ、焼ふ、青ネギ、酒、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし さつまいも、米粉、油、食塩 カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 そばめし 米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、 焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 22.7 g
13	27	金	牛乳 動物ビスケット	(13日)七分づきご飯/(27日)白ご飯 鮭のもみじ焼き さつまいもの白和え 湯葉のすまし汁	七分つき米/白米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 さつまいも、ほうれんそう、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、砂糖、しょうゆ、米みそ 干し湯葉、えのきたけ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	エネルギー 560 Kcal たんぱく質 22.9 g
14	28	土	お茶 ほうじ茶 星のパフ	ミートスパゲティ たまねぎとベーコンのスープ みかん	スパゲティー、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト缶、 うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん みかん	牛乳 黒糖パン ロールパン	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 22.6 g
24		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 野菜のコンソメスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、にんじん、ベーコン、コンソメ、本みりん	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 603 Kcal たんぱく質 23.1 g
17	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	さつまいもときのこの炊き込みご飯 ヒレカツ キャベツのゆかり和え ほうれん草のすまし汁 柿	米、さつまいも、しいたけ、しめじ、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚肉(ヒレ)、小麦粉、食塩、パン粉、ケチャップ、なたね油 キャベツ、三島のゆかり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし かき	牛乳 りんごクッキー 小麦粉、無塩バター、砂糖、りんご、りんごジャム	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 29.2 g

11月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー　561kcal
たんぱく質　22.5g
脂質　17.3g
炭水化物　83.2g
食塩相当量　2.0g

エネルギー
たんぱく質、脂質、炭水化物の３つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質
油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

11月（秋）が旬の食材
- 新米
- 鮭
- かぼちゃ
- さつまいも
- きのこ類（しいたけ、しめじ）
- りんご
- 柿