2026年11月

献　立　表

南水元いろは保育園

日付	献立	材料名 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
02 月	ごはん なめこともやしのすまし汁 ますの西京焼き キャベツと厚揚げのサラダ パイナップル	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 ます 生揚げ みそ かつお節	パイナップル キャベツ もやし にんじん なめこ たまねぎ コーン	だし汁 しょうゆ 酢 塩 酒 みりん	ちんすこう 牛乳	あおのり おにぎり	593.4(508.5) 20.1(17.9) 22.0(19.7) 1.3(1.0)
04 水	バターコーン味噌ラーメン さつまいものコロコロサラダ バナナ	中華めん 米 さつまいも マヨネーズ バター ごま油 油 砂糖	豚肉 しらす干し みそ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん もやし コーン きゅうり ねぎ にら にんにく	酒 中華だしの素 しょうゆ 塩 こしょう	じゃこわかめおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	552.9(482.3) 16.9(15.7) 10.2(10.6) 2.7(2.2)
05 木	麦ごはん えのきとほうれんそうのスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 バター 食パン マヨネーズ 押麦 オリーブ油	牛乳 鶏肉 あん ツナ缶 チーズ	グレープフルーツ キャベツ にんじん ほうれんそう コーン えのきたけ たまねぎ	洋風だしの素 酢 塩 カレー粉	あんバタートースト 牛乳	こんぶ おにぎり	444.8(337.5) 18.0(15.7) 13.9(13.2) 1.4(1.2)
06 金	たまねぎ豚丼 にんじんと豆腐のみそ汁 じゃがいもの塩昆布バター オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 押麦 油 バター ごま	牛乳 ヨーグルト 豚肉 豆腐 みそ	オレンジ たまねぎ にんじん バナナ こまつな 塩こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ	バナナヨーグルト 牛乳	ゆかり おにぎり	462.9(402.2) 18.4(16.5) 12.5(12.2) 1.6(1.3)
07 土	ごはん さつまいもとえのきのみそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれんそうとキャベツの納豆和え みかん	米 さつまいも 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 納豆 みそ ゼラチン かつお節	みかん キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	ココアプリン 牛乳		457.8(404.0) 24.1(21.1) 10.7(10.7) 1.7(1.4)
09 月	ごはん チンゲンサイとしめじのスープ たらのチリソース ちくわとビーフンのサラダ グレープフルーツ	米 ぎょうざの皮 ビーフン 油 片栗粉 砂糖 ごま油	たら 豆腐 豚ひき肉 ちくわ 牛乳	グレープフルーツ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ ねぎ わかめ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ 酢 中華だしの素 酒 塩 カレー粉	かぼちゃサモサ 麦茶	おかか おにぎり	420.8(374.8) 16.6(15.4) 11.5(11.7) 1.5(1.3)
10 火	ごはん こまつなと豆腐のすまし汁 鶏肉の梅みそ焼き 和風マカロニサラダ バナナ	米 マカロニ 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ缶 きな粉 みそ かつお節	バナナ だいこん にんじん きゅうり こまつな コーン うめ干し	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩 酒	きな粉マカロニ 牛乳	あおのり おにぎり	474.2(413.3) 22.0(19.4) 10.6(10.6) 1.7(1.4)
11 水	ごはん はくさいとだいこんのみそ汁 れんこん鶏つくね ほうれんそうのちぐさ和え みかん	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ さつま揚げ	みかん もやし キャベツ はくさい ほうれんそう にんじん だいこん れんこん たまねぎ ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩 パセリ粉	野菜プリッツ 牛乳	わかめ おにぎり	505.1(437.9) 17.8(16.1) 14.9(14.1) 1.7(1.4)
12 木	ポークカレーライス もやしとわかめのみそ汁 こまつなとキャベツの納豆和え パイナップル	米 食パン じゃがいも 砂糖 押麦 バター 油	牛乳 豚肉 納豆 みそ かつお節	パイナップル キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな わかめ	だし汁 カレールウ しょうゆ 塩 こしょう	ココアトースト 牛乳	こんぶ おにぎり	526.4(467.1) 17.3(16.1) 17.7(16.5) 2.4(2.1)
13 金	❁七五三お祝い献立❁ お赤飯 みつばとお麸のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き きゅうりともやしの和え物 オレンジ	米 もち米 小麦粉 バター 麸 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ缶 小豆 脱脂粉乳 みそ	オレンジ もやし だいこん にんじん きゅうり みつば	だし汁 しょうゆ 塩 酢 酒 みりん	紅白クッキー 牛乳	ゆかり おにぎり	566.6(485.0) 22.6(19.8) 21.3(19.2) 1.7(1.4)
14 土	厚揚げの鶏そぼろ丼 こまつなとたまねぎのみそ汁 ひじきと大豆のサラダ バナナ	フライドポテト 米 マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油	牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 大豆 みそ ツナ缶 かつお節	バナナ たまねぎ にんじん こまつな グリンピース ひじき しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 塩	のり塩フライドポテト 牛乳		606.5(519.2) 16.9(15.3) 21.8(19.5) 1.9(1.5)
16 月	ごはん さつまいもとにんじんのみそ汁 さばの塩焼き キャベツの胡麻マヨ和え パイナップル	米 さつまいも 麸 マヨネーズ 砂糖 油 ごま	牛乳 さば みそ ちくわ きな粉	パイナップル キャベツ にんじん だいこん	だし汁 酒 しょうゆ 塩	お麸ラスク 牛乳	おかか おにぎり	510.7(442.6) 20.8(18.4) 20.9(18.9) 1.6(1.3)
17 火	麻婆豆腐丼 わんたんとチンゲンサイのスープ はるさめサラダ オレンジ	さつまいも 米 はるさめ 砂糖 押麦 ワンタンの皮 バター 油 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 脱脂粉乳 みそ	オレンジ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きゅうり ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 酢 塩 こしょう	おさつシュガーバター 牛乳	あおのり おにぎり	510.9(440.7) 15.2(13.9) 13.4(12.8) 1.7(1.4)
18 水	具だくさん豚汁うどん 和風ポテトサラダ バナナ	うどん 米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	豚肉 豆腐 チーズ ちくわ 油揚げ みそ かつお節 牛乳	バナナ にんじん だいこん きゅうり ねぎ ごぼう	だし汁 しょうゆ	チーズおかかおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	426.8(381.7) 15.5(14.6) 11.4(11.6) 2.2(1.8)
19 木	麦ごはん キャベツとたまねぎのスープ コンソメガーリックチキン にんじんごまサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 バター 砂糖 押麦 マヨネーズごま	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ缶 チーズ	グレープフルーツ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	洋風だしの素 酢 塩	セサミショートブレッド 牛乳	こんぶ おにぎり	535.4(460.5) 20.3(18.0) 20.8(18.8) 1.7(1.4)
20 金	ごはん さといもとはくさいのみそ汁 鶏の塩麹焼き ツナと大根のとろみ煮 みかん	米 食パン さといも バター 塩こうじ 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 みそ きな粉	みかん だいこん にんじん はくさい しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	きなこトースト 牛乳	ゆかり おにぎり	457.1(412.0) 20.2(18.4) 13.4(13.1) 1.7(1.5)
21 土	カレー焼きそば わかめとにんじんのみそ汁 じゃがいもの甘辛煮 オレンジ	焼きそばめん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	牛乳 豚肉 みそ	バナナ オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん わかめ	だし汁 ソース しょうゆ 中華だしの素 カレー粉	ココバナナ 牛乳		471.7(405.9) 18.6(16.5) 10.9(10.7) 3.1(2.3)
24 火	ごはん なめことわかめのみそ汁 たらの照り焼き キャベツのチーズおかか和え グレープフルーツ	米 砂糖	たら みそ チーズ かつお節 牛乳	グレープフルーツ キャベツ だいこん なめこ にんじん こまつな わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	塩むすび 麦茶	おかか おにぎり	372.2(334.5) 16.0(14.8) 2.4(4.4) 1.9(1.5)
25 水	納豆そぼろ丼 まいたけとキャベツのみそ汁 さといもとちくわのマヨサラダ バナナ	フライドポテト 米 さといも 押麦 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 納豆 鶏ひき肉 ちくわ みそ かつお節	バナナ にんじん キャベツ こまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ まいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 洋風だしの素 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	あおのり おにぎり	633.7(540.9) 19.9(17.7) 22.7(20.3) 1.9(1.5)
26 木	ごはん じゃがいもと豆腐のすまし汁 焼肉チキン マカロニサラダ パイナップル	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 砂糖 ごま 片 栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉 みそ	バナナ パイナップル にんじん きゅうり しめじ コーン ねぎ にんにく	だし汁 しょうゆ みりん 塩	バナコ 牛乳	わかめ おにぎり	474.4(413.4) 19.0(17.0) 13.7(13.0) 1.3(1.1)
27 金	🎂お誕生日献立🎂 ミートソーススパゲティー キャベツとしめじのスープ チーズとレーズンのポテトサラダ バナナ	スパゲティ じゃがいも 米粉 マヨネーズ バター 油 小麦粉 マーマレード 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 凍り豆腐 脱脂粉乳	バナナ にんじん トマト キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ レーズン	ケチャップ 洋風だしの素 ソース 塩 こしょう	米粉ショコラケーキ 牛乳	こんぶ おにぎり	587.2(503.7) 19.3(17.3) 22.8(20.4) 1.9(1.5)
28 土	野菜たっぷり醤油ラーメン こまつなともやしのナムル グレープフルーツ	中華めん 米 油 ごま ごま油	豚肉 なると 牛乳	グレープフルーツ もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 中華だしの素 だし汁 塩 こしょう	ごまゆかりおにぎり 麦茶		469.9(413.6) 18.0(16.5) 5.2(6.6) 2.2(1.8)
30 月	ごはん えのきとお麸のすまし汁 赤魚のねぎみそ焼き ひじき炒り豆腐 オレンジ	米 食パン バター 麸 砂糖	牛乳 あかうお 豆腐 みそ 脱脂粉乳	オレンジ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ グリンピース しいたけ ひじき	だし汁 しょうゆ 塩 酒	ミルクシュガートースト 牛乳	ゆかり おにぎり	441.4(397.3) 20.2(18.3) 11.6(11.6) 1.6(1.4)

ひなた組食育

だいち組食育

つむぎ組食育

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	501(437)
たんぱく質(g)	18.9(17.0)
脂質(g)	14.7(14.0)
食塩相当量(g)	1.8(1.5)

献　　立　　表

2026年11月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
02(月)	昼食	軟飯 たまねぎのすまし汁 たらとにんじんの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	軟飯
04(水)	昼食	野菜軟飯 さつまいものすまし汁 鶏肉ときゅうりの煮物
	午後おやつ	おかか軟飯
05(木)	昼食	軟飯 ほうれんそうのスープ 鶏肉とたまねぎの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
06(金)	昼食	軟飯 たまねぎのすまし汁 鶏肉と豆腐の煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	バナナ
07(土)	昼食	軟飯 さつまいものみそ汁 鶏肉とにんじんの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	ほうれんそう軟飯
09(月)	昼食	軟飯 豆腐のすまし汁 たらとチンゲンサイの煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	かぼちゃ軟飯
10(火)	昼食	軟飯 こまつなのすまし汁 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんときゅうりの煮物
	午後おやつ	マカロニのきな粉和え
11(水)	昼食	軟飯 だいこんのみそ汁 鶏肉とはくさいの煮物 ほうれんそうとにんじんの煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
12(木)	昼食	軟飯 にんじんのみそ汁 鶏肉とこまつなの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	食パン
13(金)	昼食	軟飯 だいこんのすまし汁 鶏肉ときゅうりの煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	ツナ軟飯
14(土)	昼食	鶏肉とたまねぎのあんかけ軟飯 こまつなのみそ汁 にんじんの煮物
	午後おやつ	あおのり軟飯
16(月)	昼食	軟飯 だいこんのみそ汁 たらとにんじんの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	お麩のきな粉和え

日付	時間帯	離乳食(後期)
17(火)	昼食	軟飯 チンゲンサイのスープ 鶏肉ときゅうりの煮物 たまねぎの煮物
	午後おやつ	さつまいも軟飯
18(水)	昼食	野菜うどん 鶏肉と豆腐の煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	おかか軟飯
19(木)	昼食	軟飯 キャベツのスープ 鶏肉とたまねぎの煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	軟飯
20(金)	昼食	はくさいのみそ汁 鶏肉とにんじんの煮物 だいこんの煮物
	午後おやつ	食パン
21(土)	昼食	軟飯 にんじんのみそ汁 鶏肉のじゃがいもの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	バナナ
24(火)	昼食	軟飯 だいこんのみそ汁 たらとこまつなの煮物 にんじんの煮物
	午後おやつ	軟飯
25(水)	昼食	軟飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉ときゅうりの煮物 こまつなの煮物
	午後おやつ	キャベツ軟飯
26(木)	昼食	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とにんじんの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	バナナ
27(金)	昼食	野菜のスパゲティー キャベツのスープ 鶏肉ときゅうりの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	野菜軟飯
28(土)	昼食	軟飯 キャベツのすまし汁 鶏肉とたまねぎの煮物 こまつなの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
30(月)	昼食	軟飯 だいこんのすまし汁 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんとたまねぎの煮物
	午後おやつ	食パン