令和 8年 11月　　献 立 予 定 表　　潮保育室

日	曜日	1～2歳児昼食	食材			その他	離乳食 ＜後期＞ きざみ
		間　食（おやつ）	血や肉を作るもの（赤）	熱や力となるもの（黄）	体の調子をよくするもの（緑）	調味料等	間　食（おやつ）
2 16 30	月	ビビンバ ひじきサラダ わかめスープ　ヨーグルト	豚肉 ひじき わかめ,鶏肉	米,白砂糖,ごま油 白砂糖,ごま油	青菜,生姜,人参,もやし ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,人参 玉葱,葱	酒,醤油,塩,かつお節 醤油,酢 醤油,塩,かつお節	ビビンバ（軟飯） ひじきサラダ わかめスープ　ヨーグルト
		牛乳/お菓子盛り合わせ	牛乳/	/お菓子（せんべい,ウエハース）			せんべい、ウエハース
17	火	チキンピラフ 白菜のツナサラダ ポテトスープ　果物	鶏肉 ﾂﾅ缶 ミックス	米,油 白砂糖,油 じゃが芋,油	玉葱,人参 胡瓜,人参,白菜 玉葱　果物	塩 塩,酢 醤油,塩,かつお節	チキン雑炊 白菜のツナサラダ ポテトスープ　果物
		牛乳/ジャムサンドクラッカー	牛乳/	/イチゴジャム,クラッカー（ビスケット）			ジャムサンドビスケット
4 18	水	チャンポン麺 れんこんきんぴら 果物	豚肉	中華麺,ごま油（うどん） 白砂糖,ごま油	ｷｬﾍﾞﾂ,生姜,玉葱,にら,人参,ﾆﾝﾆｸ,もやし 人参,蓮根 果物	醤油,塩,かつお節 みりん,醤油,かつお節	ちゃんぽんうどん 人参のきんぴら 果物
		牛乳/青のりおかかおにぎり	牛乳/糸削り節,青のり	/米		/醤油,塩	青のりおかか粥
5 19	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 三色野菜のおかか和え かぶのみそ汁　果物	豚肉 糸けずり節 油揚げ,みそ	米 白砂糖,油	玉葱,人参,生姜 青菜,人参,もやし かぶ　果物	醤油,塩,酒 醤油,かつお節 かつお節	軟飯 豚肉の照り煮 三色野菜のおかか和え かぶのみそ汁　果物
		牛乳/ホットケーキ	牛乳/	/ホットケーキミックス			ホットケーキ
6 20	金	パン 魚のムニエル 花野菜サラダ キャベツスープ　ゼリー	魚 ハム	パン 小麦粉,油,ﾊﾞﾀｰ 白砂糖,油 白砂糖,油	レモン ホールコーン缶,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ,玉葱,人参	酒,塩 塩,酢 塩,醤油	パン 魚のムニエル 花野菜サラダ キャベツスープ　ゼリー
		牛乳./6日ふかし芋 牛乳/20日1才スイートポテト・2才おいものケーキ	牛乳/ 牛乳/ホイップクリーム,バター	/さつま芋 /さつま芋,黒ゴマ	/リンゴ		6日ふかし芋 20日スイートポテト
9	月	ドライカレー フレンチサラダ チンゲン菜スープ　ヨーグルト	豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ	米,油 白砂糖,油	生姜,玉葱,人参,ﾆﾝﾆｸ,ﾋﾟｰﾏﾝ ｷｬﾍﾞﾂ,胡瓜,人参 玉葱,ﾁﾝｹﾞﾝ菜	中濃ソース,塩,トマトケチャップ,カレーの王子様 塩,酢 醤油,塩,かつお節	野菜のあんかけ丼 フレンチサラダ チンゲン菜スープ　ヨーグルト
		牛乳/マカロニきな粉	牛乳/きな粉	/マカロニ（せんべい,ビスケット）			せんべい、ビスケット
10 24	火	ご飯 魚の竜田揚げ 青菜のごま和え みそ汁　果物	魚 油揚げ,みそ	米 片栗粉,油 白砂糖,白ごま	生姜 青菜,人参,もやし 人参,葱,白菜　果物	酒,醤油 醤油 かつお節	軟飯 煮魚 青菜のごま和え みそ汁　果物
		牛乳/ジャムサンド	牛乳/	/パン,イチゴジャム			ジャムサンド
11 25	水	肉みそうどん 野菜のナムル 果物	豚肉,みそ	うどん,片栗粉,白砂糖,ごま油 白砂糖,ごま油	生姜,葱 胡瓜,人参,もやし 果物	酒,醤油 醤油,酢	肉みそうどん 野菜のナムル 果物
		牛乳/ツナチャーハン	/ﾂﾅ缶	/米,ごま油	/人参,葱	/酒,塩,醤油	ツナ雑炊
12 26	木	ご飯 生揚げのみそ炒め 大根の甘酢和え 清汁　果物	生揚げ,みそ,豚肉 わかめ	米 片栗粉,白砂糖,ごま油 白砂糖	生姜,玉葱,にら,人参,ﾆﾝﾆｸ,もやし 大根,人参 玉葱,葱　果物	酒,みりん,醤油,塩 酢,塩 醤油,塩,かつお節	軟飯 生揚げのみそ炒め 大根の甘酢和え 清汁　果物
		牛乳/とうふドーナツ	牛乳/豆腐	/ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,油（ウエハース,ﾋﾞｽｹｯﾄ）			ウエハース、ビスケット
13 27	金	パン 鶏肉の香味焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ　ゼリー	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	パン 油 油	生姜,葱 人参,ほうれん草 玉葱,人参,白菜	酒,塩,醤油 醤油,塩 醤油,塩,かつお節	パン 鶏肉の照り焼き ほうれん草のソテー 野菜スープ　ゼリー
		牛乳/塩昆布おにぎり	牛乳/塩昆布	/米,ごま油			塩昆布粥

※給与栄養目標量 （離乳食後期 2/3）
1～2歳児　エネルギー:480 kcal　たんぱく質:19.4g
脂質:16.7g　食塩相当量:1.4g
※今月の平均栄養価 （離乳食後期 2/3）
1～2歳児　エネルギー:475 kcal　たんぱく質:19.1g
脂質:16.2g　食塩相当量:1.4g

※0歳児は目安として1歳過ぎから、及び1・2歳児は
毎日、午前・午後に牛乳を50cc飲んでいます

○今月の使用予定果物:みかん・バナナ・柿・オレンジ（入荷状況等により日々の使用果物を決定します）
（デザートは、果物からヨーグルト、ゼリーに変更している日があります。上記の献立をご覧ください。）
○ベーコンがハムに変更になる場合があります。
○今月の補食は、お好み焼き・ポテトフライ・かにぱん・焼きおにぎり・マカロニきな粉です。
○献立（食材）は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。変更になった場合はお知らせします。

☆毎日、実際の給食の写真を潮保育室のホームページに掲載しています。

こちらのQRコードからご覧になれます ⇒

作成責任者: 施設長　山岸裕子