11月　献立表

令和8年11月1日　上長渕保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
2 月	ドライカレーライス さつまいもサラダ キャベツとにんじんのスープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ココアボンデケージョ	豚ひき肉、大豆水煮缶、ロースハム、調製豆乳、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、バナナ	うるち米、有塩バター、調合油、薄力粉、さつまいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、白玉粉、グラニュー糖	エネルギー　652kcal たんぱく質　19.3g 脂質　20.1g 炭水化物　106.6g 塩分　2.5g
4 水	けんちんうどん 松風焼き ブロッコリーの付け合わせ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎きな粉揚げパン	豚もも（カレー用）、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、卵、牛乳、調製豆乳、きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、日高こんぶ、しょうが、ブロッコリー、バナナ	うどん、さといも、パン粉、三温糖、ごま(乾・白)、コッペパン（45）、調合油	エネルギー　549kcal たんぱく質　27.8g 脂質　19.2g 炭水化物　73.7g 塩分　3.0g
5 木	ご飯 さんまの竜田揚げ 五目ひじき スティックチーズ 豆腐とわかめのすまし汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎さつまいも蒸しパン	さんま、大豆水煮缶、焼き竹輪、スティックチーズ、木綿豆腐、削り節、牛乳	しょうが、干しひじき、にんじん、さやいんげん、乾燥わかめ、万能ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、かたくり粉、調合油、板こんにゃく、三温糖、蒸しパンミックス（白）、さつまいも、ごま	エネルギー　570kcal たんぱく質　21.6g 脂質　22.0g 炭水化物　77.4g 塩分　2.5g
6 金	三色丼 大根の和風マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎おせんべい ◎ヨーグルト	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、ヨーグルト	ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、三温糖、ごま(乾・白)、マヨネーズ	エネルギー　576kcal たんぱく質　21.1g 脂質　18.5g 炭水化物　84.7g 塩分　2.7g
7 土	チキンピラフ 切り干し大根のドレッシングサラダ もやしのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎じゃこトースト	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、しらす干し、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、切干しだいこん、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ、あおのり	うるち米、有塩バター、調合油、三温糖、食パン（6）、マヨネーズ	エネルギー　507kcal たんぱく質　19.1g 脂質　15.7g 炭水化物　77.8g 塩分　3.4g
9 月	親子丼 マカロニサラダ はんぺんとえのきのすまし汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎麩菓子	鶏もも（うどん用）、卵、ロースハム、はんぺん、削り節、牛乳	たまねぎ、しいたけ、刻みのり、きゅうり、にんじん、えのきだけ、万能ねぎ、日高こんぶ、柿	うるち米、押麦、三温糖、マカロニ、マヨネーズ、小町麩、調合油、黒砂糖	エネルギー　537kcal たんぱく質　20.0g 脂質　17.4g 炭水化物　80.0g 塩分　2.2g
10 火	ハムチーズサンドイッチ フレンチサラダ 鮭とさつまいものミルクスープ 果物	○豆乳（午前） ◎麦茶 ◎のりじゃこおむすび	スライスチーズ、ロースハム、さけ、スキムミルク、牛乳、調製豆乳、しらす干し	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、コーン缶、たまねぎ、にんじん、バナナ、あおのり	食パン（8）、マーガリン、調合油、三温糖、さつまいも、有塩バター、うるち米、ごま油	エネルギー　562kcal たんぱく質　21.6g 脂質　19.5g 炭水化物　81.0g 塩分　2.8g
11 水	わかめご飯 鶏の唐揚げ（カレー風味） れんこんのきんぴら ミニトマトの付け合わせ 豆腐となめこの味噌汁 果物	○牛乳（午前） ◎おせんべい ◎ミルクプリン	鶏もも肉（40）、木綿豆腐、かたくちいわし、牛乳、ゼラチン	しょうが、にんにく、れんこん、にんじん、さやいんげん、ミニトマト、なめこ、長ねぎ、柿、レモン、みかん缶	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま(乾・白)	エネルギー　602kcal たんぱく質　19.6g 脂質　20.9g 炭水化物　87.1g 塩分　3.3g
12 木	タンメン 豆腐入りいが蒸し ブロッコリーの付け合わせ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ツナきゅうり海苔巻き	豚もも（カレー用）、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、調製豆乳、牛乳、ツナ缶	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ、にら、しょうが、ブロッコリー、ネーブルオレンジ、きゅうり、焼きのり	中華めん、調合油、ごま油、パン粉、かたくり粉、もち米、うるち米、マヨネーズ	エネルギー　542kcal たんぱく質　23.3g 脂質　17.6g 炭水化物　80.8g 塩分　2.7g
13 金	お赤飯 ぶりの照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え えのきと麩のすまし汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎おから入りスコーン	ささげ、ぶり、焼き竹輪、かつお節、削り節、牛乳、おから、卵	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、えのきだけ、万能ねぎ、日高こんぶ、りんご	もち米、ごま、小町麩、薄力粉、食塩不使用バター、メープルシロップ、マーガリン	エネルギー　596kcal たんぱく質　22.6g 脂質　23.6g 炭水化物　80.9g 塩分　2.1g
14 土	味噌焼肉丼 小松菜のナムル たまごと白菜の中華スープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚ロース、卵、調製豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、万能ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、はくさい、バナナ、いちごジャム	うるち米、押麦、ごま油、三温糖、食パン（8）、マーガリン	エネルギー　592kcal たんぱく質　22.1g 脂質　22.2g 炭水化物　80.7g 塩分　2.3g
16 月	ドライカレーライス さつまいもサラダ キャベツとにんじんのスープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ココアボンデケージョ	豚ひき肉、大豆水煮缶、ロースハム、調製豆乳、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、キャベツ、バナナ	うるち米、有塩バター、調合油、薄力粉、さつまいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス、白玉粉、グラニュー糖	エネルギー　652kcal たんぱく質　19.3g 脂質　20.1g 炭水化物　106.6g 塩分　2.5g
17 火	ロールパン さけのパン粉焼き フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	○牛乳（午前） ◎麦茶 ◎焼きおにぎり	さけ、粉チーズ、牛乳、生クリーム	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、たまねぎ、りんご	ロールパン（45）、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、調合油、三温糖、有塩バター、うるち米、上白糖	エネルギー　573kcal たんぱく質　21.8g 脂質　18.2g 炭水化物　85.9g 塩分　2.7g
18 水	けんちんうどん 松風焼き ブロッコリーの付け合わせ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎きな粉揚げパン	豚もも（カレー用）、油揚げ、削り節、鶏ひき肉、卵、牛乳、調製豆乳、きな粉	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれんそう、日高こんぶ、しょうが、ブロッコリー、バナナ	うどん、さといも、パン粉、三温糖、ごま(乾・白)、コッペパン（45）、調合油	エネルギー　549kcal たんぱく質　27.8g 脂質　19.2g 炭水化物　73.7g 塩分　3.0g

19 木	ご飯 わらさ竜田揚げ 大根のゆかり和え スティックチーズ じゃがいもとわかめの味噌汁 果物	○牛乳 ◎牛乳 ◎お豆腐ブラウニー	ぶり、スティックチーズ、かたくちいわし、牛乳、絹ごし豆腐、卵、生クリーム	しょうが、だいこん、きゅうり、たまねぎ、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、食塩不使用バター、ホットケーキミックス、グラニュー糖	エネルギー　557kcal たんぱく質　23.0g 脂質　20.4g 炭水化物　77.0g 塩分　2.0g
20 金	すき焼き風丼 小松菜の磯和え えのきと麸のすまし汁 果物	○豆乳（午前） ◎おせんべい ◎サイダーゼリー	豚もも（カレー用）、焼き豆腐、卵、鶏ささみ、削り節、調製豆乳、ゼラチン	にんじん、長ねぎ、はくさい、えのきたけ、こまつな、刻みのり、万能ねぎ、日高こんぶ、柿、レモン、みかん缶	うるち米、押麦、しらたき、調合油、三温糖、ごま(乾・白）、小町麸、せんべい（ばりんこ）	エネルギー　563kcal たんぱく質　20.7g 脂質　13.1g 炭水化物　93.1g 塩分　2.1g
21 土	チキンピラフ 切り干し大根のドレッシングサラダ もやしのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎じゃこトースト	鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、しらす干し、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、切干しだいこん、きゅうり、りょくとうもやし、バナナ、あおのり	うるち米、有塩バター、調合油、三温糖、食パン（6）、マヨネーズ	エネルギー　507kcal たんぱく質　19.1g 脂質　15.7g 炭水化物　77.8g 塩分　3.4g
24 火	ハムチーズサンドイッチ フレンチサラダ 鮭とさつまいものミルクスープ 果物	○豆乳（午前） ◎麦茶 ◎のりじゃこおむすび	スライスチーズ、ロースハム、さけ、スキムミルク、牛乳、調製豆乳、しらす干し	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、コーン缶、たまねぎ、にんじん、バナナ、あおのり	食パン（8）、マーガリン、調合油、三温糖、さつまいも、有塩バター、うるち米、ごま油	エネルギー　575kcal たんぱく質　22.5g 脂質　20.5g 炭水化物　81.1g 塩分　2.9g
25 水	ゆかりご飯 ひれかつ 大根の炒め煮 ミニトマトの付け合わせ 豆腐としめじのすまし汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎ガーリックトースト	豚ヒレ肉、卵、油揚げ、木綿豆腐、削り節、牛乳、粉チーズ	だいこん、にんじん、ミニトマト、ぶなしめじ、万能ねぎ、日高こんぶ、柿、にんにく、パセリ	うるち米、薄力粉、パン粉、調合油、三温糖、コッペパン（45）、オリーブ油、有塩バター	エネルギー　522kcal たんぱく質　23.0g 脂質　17.4g 炭水化物　73.3g 塩分　2.0g
26 木	ご飯 かじきのお好み焼き キャベツの塩昆布和え 大根と油揚げの味噌汁 ミニゼリー	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎さつまいも蒸しパン	めかじき、かつお節、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳	あおのり、キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ	うるち米、薄力粉、調合油、ごま(乾・白）、マヨネーズ、ミニゼリー、蒸しパンミックス（白）、さつまいも、ごま	エネルギー　479kcal たんぱく質　20.2g 脂質　13.1g 炭水化物　75.4g 塩分　1.4g
27 金	大山おこわ 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草とちくわのおかか和え はんぺんとえのきのすまし汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎ロックビスケット	大豆水煮缶、油揚げ、鶏もも肉（40）、焼き竹輪、かつお節、はんぺん、削り節、牛乳、卵	まいたけ、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、にんにく、ほうれんそう、りょくとうもやし、えのきたけ、万能ねぎ、日高こんぶ、りんご	もち米、ごま油、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉、コーンフレーク	エネルギー　551kcal たんぱく質　21.9g 脂質　19.6g 炭水化物　76.6g 塩分　2.6g
28 土	味噌焼肉丼 小松菜のナムル たまごと白菜の中華スープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚ロース、卵、調製豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、万能ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、はくさい、バナナ、いちごジャム	うるち米、押麦、ごま油、三温糖、食パン（8）、マーガリン	エネルギー　592kcal たんぱく質　22.1g 脂質　22.2g 炭水化物　80.7g 塩分　2.3g
30 月	三色丼 大根の和風マヨサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎おせんべい ◎ヨーグルト	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、ヨーグルト	ほうれんそう、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、三温糖、ごま(乾・白）、マヨネーズ	エネルギー　576kcal たんぱく質　21.1g 脂質　18.5g 炭水化物　84.7g 塩分　2.7g

※材料の都合により、変更することがあります
※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です
※11/11（水）…4,5歳児バス遠足（お弁当持参／おやつのみ提供します）
※11/20（金）…5歳児　懇談会　（おやつ：梅ゼリー・ポテトチップ）

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。
男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。
昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。
当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。
13日は、お赤飯を提供します。

規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日３回、子どもは３回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス１回の間食を与えます。
間食の量の目安は一日の必要量のおよそ 15%です（200kcal 前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

11月の旬の食材

ブロッコリー　ごぼう　小松菜　ほうれん草　きのこ類　さつまいも
さといも　れんこん　鯖　りんご　柿

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

	乳児(1～2歳児		幼児（3～5歳児）	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	459kcal	500kcal	549kcal	564kcal
たんぱく質	17.2g	20.0g	20.6g	21.8g
脂質	14.3g	18.1g	17.1g	18.9g