2026年11月

献　立　表

富士見保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
02 月	ピーマンマン丼、きのことキャベツのサラダ、豆腐とわかめのみそ汁	490.2(442.5) 19.0(17.9) 16.8(13.8) 1.1(1.0)	○さつまいも、米、押麦、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、白みそ、いわし(煮干し)、○無塩バター、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、えのきたけ、りんご、ピーマン、にんじん、しょうが、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	飲むヨーグルト	牛乳、スイートポテト	
04 水	ベーコンポテトサンド、ごま豆乳スープ、にんじんサラダ	519.2(454.1) 20.5(16.5) 22.1(17.8) 2.6(2.1)	食パン　8枚切り、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、○砂糖、油、ごま油、砂糖、○ごま油	豆乳、○豚肩小間切れ、豚肩小間切れ、ベーコン、油揚げ、白みそ、○赤みそ、○白ごま、すりごま、白ごま、◎牛乳	にんじん、もやし、はくさい、だいこん、こまつな、○にんじん、○にら、しめじ、ねぎ、○ねぎ、○にんにく、◎バナナ	○しょうゆ、しょうゆ、酢、中華スープ、○酒、○みりん、鶏ガラ、○コンソメ、○食塩、食塩	バナナ牛乳	麦茶、クッパ	
05 木	ミートソーススパゲッティ、チキンサラダ、はんぺんと長ねぎのスープ	497.9(418.3) 20.4(17.7) 14.8(13.4) 2.2(1.9)	スパゲティ、○小麦粉、○さつまいも、○砂糖、砂糖、油	鶏もも肉　20g、豚ひき肉、○豆乳クリーム、はんぺん、○無塩バター、○スキムミルク、◎チーズ	○りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、○りんご、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、みりん、○ベーキングパウダー、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	リンゴジュース、りんごとさつま芋のケーキ	誕生日会
06 金	もみじご飯、魚の唐揚げ、白菜のお浸し、根菜のみそ汁	627.8(539.8) 33.6(27.3) 21.4(19.0) 2.4(2.0)	○食パン　8枚切り、米、押麦、片栗粉、油、○砂糖、砂糖、◎菓子	○牛乳、かじき、鶏むねひき肉、豚肩小間切れ、○クリームチーズ、白みそ、油揚げ、かつお節	はくさい、にんじん、れんこん、たまねぎ、もやし、ごぼう、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒	麦茶、菓子	牛乳、クリームチーズサンド	
07 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	麦茶、菓子、ゼリー	
09 月	そぼろ菜めし、うんとこしょどっこいしょ、キャベツのみそ汁	405.2(381.8) 14.2(14.0) 9.9(8.4) 1.5(1.3)	○さつまいも、米、押麦、ごま油、砂糖,	鶏むねひき肉、ベーコン、白みそ、いわし(煮干し)、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	こまつな、かぶ・葉、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、○食塩	飲むヨーグルト	麦茶、ふかし芋	
10 火	ご飯、鮭の西京焼き、キャベツと胡瓜の昆布和え、小松菜のすまし汁	464.1(401.0) 27.5(22.4) 9.8(8.0) 2.1(1.7)	米、○ビーフン、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、さけ、○豚肩小間切れ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、○干しえび	キャベツ、こまつな、きゅうり、○たまねぎ、えのきたけ、○にんじん、にんじん、塩こんぶ、○干ししいたけ、◎バナナ	○酒、○しょうゆ、しょうゆ、みりん、酒、食塩、○食塩	麦茶、バナナ	牛乳、五目ビーフン	
11 水	さつまいも黒ごまサンド、白菜のポトフ、バナナ	507.2(438.4) 16.8(13.6) 13.3(12.3) 1.4(1.2)	食パン　8枚切り、さつまいも、○米、○もち米、○砂糖、砂糖、油、◎菓子	○牛乳、鶏もも小間切れ、豆乳クリーム、○きな粉、バター、黒ごま	バナナ、はくさい、かぶ、たまねぎ、にんじん	食塩、○食塩、しょうゆ、コンソメ	麦茶、菓子	牛乳、きな粉おはぎ	
12 木	きのこうどん、ちくわ磯辺揚げ、かぼちゃのサラダ	398.3(341.7) 17.5(15.7) 11.9(10.8) 2.4(2.0)	ゆでうどん、大豆マヨネーズ、油、小麦粉、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、ちくわ、豚肩小間切れ、かつお節、◎チーズ	かぼちゃ、きゅうり、なめこ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、あおのり	しょうゆ、みりん、食塩	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
13 金	ご飯、オランダ煮、わかめのごま酢和え、なめこのみそ汁	557.8(477.3) 21.9(17.6) 15.3(12.2) 2.1(1.6)	米、○食パン、じゃがいも、砂糖、油、○砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、絹ごし豆腐、○卵、白みそ、白ごま、いわし(煮干し)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、しょうが、◎りんご天然果汁	しょうゆ、酢	麦茶、バナナ	スキムミルク、フレンチトースト	
14 土	焼きそば、わかめスープ、バナナ	358.3(332.7) 11.3(9.4) 9.4(7.6) 1.6(1.3)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、焼きそばめん、油、○菓子	豚肩小間切れ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ、あおのり、◎りんご天然果汁	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、ゼリー	
16 月	焼肉炒め丼、たたき胡瓜、かき玉汁	554.1(501.4) 21.2(19.6) 22.5(18.5) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、押麦、○グラニュー糖、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豚肩小間切れ、卵、○無塩バター、かつお節、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、しょうが、干ししいたけ	しょうゆ、酒、酢、食塩	飲むヨーグルト	牛乳、さくさくクッキー	
17 火	ご飯、ぶり(幼)かじき(乳)の照り焼き、ひじきと大豆の炒り煮、里芋のみそ汁	533.5(455.3) 27.1(22.0) 17.6(14.2) 1.9(1.5)	米、○じゃがいも、さといも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、ぶり、だいず水煮缶詰、ちくわ、白みそ、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、◎バナナ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、○食塩	麦茶、バナナ	牛乳、じゃがいもの甘煮	
18 水	ツナサンド、スキムミルク入り洋風炒り豆腐、小松菜とワンタンのサラダ	492.7(424.6) 23.9(21.2) 21.1(18.5) 2.2(2.0)	食パン　8枚切り、しゅうまいの皮、大豆マヨネーズ、油、○菓子	○ヨーグルト(加糖)、押し豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、スキムミルク、粉チーズ、干しえび、◎チーズ	こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、きゅうり、グリンピース(冷凍)、干ししいたけ	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、チーズ	麦茶、菓子、カップヨーグルト	
19 木	焼きそば、ポテトサラダ、豆腐となるとのスープ	434.2(396.2) 14.2(12.1) 12.7(12.1) 1.9(1.7)	焼きそばめん、じゃがいも、○米、大豆マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、◎菓子	木綿豆腐、豚肩小間切れ、なると	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、干ししいたけ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、わかめおにぎり	幼稚園交流
20 金	ご飯、マーボー豆腐、バンサンスウ、たまねぎとしめじのスープ	156.4(459.5) 6.3(17.7) 2.9(12.3) 0.4(1.9)	○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、米、砂糖、はるさめ、ごま油	○スキムミルク、○バター、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム	○コーン缶、◎りんご天然果汁、ねぎ、にんにく、にら、たまねぎ、しょうが、しめじ、きゅうり	○ベーキングパウダー、酢、食塩、鶏ガラ、しょうゆ	麦茶、バナナ	スキムミルク、コーン蒸しパン	たんぽぽ 親子遠足 ぱんだ・さくら お弁当の日
21 土	ハヤシライス、キャベツのスープ、バナナ	492.9(432.5) 13.6(11.0) 11.7(9.5) 2.0(1.6)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、○菓子	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、コーン缶、◎りんご天然果汁	ハヤシルウ、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	リンゴジュース	麦茶、菓子、ゼリー	
24 火	焼きそば、ポテトサラダ、豆腐となるとのスープ	434.2(376.5) 14.2(11.7) 12.7(10.2) 1.9(1.5)	焼きそばめん、じゃがいも、○米、大豆マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、なると	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、干ししいたけ、あおのり、◎バナナ	焼きそばソース、しょうゆ、○炊き込みわかめ、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶、わかめおにぎり	幼稚園交流
25 水	カレーライス、コンビネーションサラダ、チンゲン菜のスープ、ヤクルト	446.5(406.0) 15.1(12.8) 13.8(13.0) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、◎菓子	豚肩小間切れ、○ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	たまねぎ、はくさい、○バナナ、チンゲンサイ、りんご、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰	カレールウ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	麦茶、菓子	麦茶、フルーツヨーグルト	
26 木	ちゃんぽんラーメン、とり天、パイン入り甘酢	552.3(463.0) 28.5(24.2) 18.4(16.3) 2.3(2.0)	ゆで中華めん、○米、油、片栗粉、米粉、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏むね肉、豚肩小間切れ、豆乳、かまぼこ、○無塩バター、◎チーズ、さつまあげ	キャベツ、パイン缶、もやし、きゅうり、にんじん、○コーン缶、にんにく、しょうが	鶏ガラ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、食塩、酒、○みりん、○食塩	麦茶、チーズ	牛乳、コーンおにぎり	
27 金	ご飯、豆腐ハンバーグ、青菜ともやしのしらす和え、わかめときのこのみそ汁	555.3(484.2) 23.7(19.2) 16.4(13.3) 1.6(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ももひき肉、押し豆腐、○豆乳、しらす干し、白みそ、○無塩バター、いわし(煮干し)、○スキムミルク	たまねぎ、こまつな、もやし、しめじ、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、◎りんご天然果汁	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○ベーキングパウダー、食塩	麦茶、バナナ	牛乳、ココア蒸しパン	
28 土	高菜チャーハン、野菜みそ汁、バナナ	411.7(367.5) 10.3(8.4) 7.9(6.4) 1.3(1.0)	○ゼリー(オレンジ、りんご、ぶどう)、米、油、ごま油、○菓子	ウインナー、白みそ、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たかな(たかな漬)、コーン缶、◎りんご天然果汁	しょうゆ、コンソメ	リンゴジュース	麦茶、菓子、ゼリー	
30 月	ゆかりご飯、肉じゃが、キャベツのごま和え、ほうれん草のみそ汁	513.3(471.4) 22.1(20.6) 8.4(7.2) 1.8(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、焼ふ(板ふ)	豚肩小間切れ、○牛乳、○スキムミルク、白みそ、○ベーコン、かつお節、いわし(煮干し)、すりごま、白ごま、◎ヨーグルト(ドリンク)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、○にんじん、○コーン缶、グリンピース(冷凍)	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、ゆかり、○食塩	飲むヨーグルト	スキムミルク、おかず蒸しパン	

＊都合によりメニュー変更になる場合があります。