

令和 8年 11月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立表		午後おやつ 献立表	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食	幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
2 ・ 16	月	ロールパン きのこハンバーグ 彩り野菜のピクルス風 春雨と豆腐のスープ		牛乳 オレンジクッキー	牛乳 豚挽肉 綿豆腐	ロールパン、油 パン粉、砂糖 春雨、マーマレード 小麦粉 かたくり粉	玉ねぎ、しめじ エリンギ、ブロッコリー 人参 コーン 小松菜	水、塩 こしょう、中濃ソース ケチャップ 酢 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 18.0g 19.5g 1.5g	462kcal 17.4g 18.9g 1.3g
4 ・ 18	水	カレー(ライス) フレンチサラダ		牛乳 ぶどうのソイゼリー	牛乳 豚もも肉 スキムミルク ゼラチン 豆乳	はいが精米、じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり セロリ みかん缶 ぶどうジュース	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476kcal 15.6g 15.1g 1.0g	385kcal 14.9g 16.5g 1.4g
5 ・ 19	木	のっぺいうどん(汁) 卵焼き(味噌味) ブロッコリーのおかか和え みかん		牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) 塩味せんべい いりこ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ、卵、牛乳 鶏挽肉、スキムミルク 味噌、花かつお 黄名粉、いりこ	乾麺、里芋 油、かたくり粉 麩 砂糖 ソフトサラダ	人参 大根 長ねぎ ブロッコリー みかん	だし汁 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466kcal 21.3g 17.9g 1.7g	419kcal 22.4g 19.8g 1.7g
6 ・ 20	金	ごはん 焼き魚 煮びたし 味噌汁(じゃが芋・生わかめ)		牛乳 さつま芋のくずもち風	牛乳 さんま 生揚げ 味噌 黄名粉	はいが精米、油 じゃが芋、さつま芋 砂糖 かたくり粉 黒砂糖	レモン 小松菜 白菜 生わかめ	塩 みりん しょう油 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	493kcal 17.1g 18.9g 1.1g	419kcal 17.2g 21.1g 1.3g
7 ・ 21	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 粉吹芋 味噌汁(麩・長ねぎ)		牛乳 ロールカステラ	牛乳 生揚げ 豚もも肉 味噌	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 じゃが芋 麩 ロールカステラ	人参、玉ねぎ ピーマン パイン缶 パセリ 長ねぎ	水、しょう油 酢 塩 ケチャップ だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 17.0g 16.2g 1.3g	412kcal 17.0g 18.1g 1.4g
9 ・ 30	月	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ ほうれん草の胡麻和え 清汁(なめこ・生わかめ)		のむヨーグルト コーンマフィン	牛乳(乳児のみ) 鶏挽肉、大豆水煮 のむヨーグルト スキムミルク 卵	はいが精米 小麦粉 油 白胡麻 砂糖	ごぼう、人参 ほうれん草、もやし なめこ 生わかめ クリームコーン	塩、しょう油 酒 水 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	535kcal 16.8g 16.5g 1.4g	442kcal 15.3g 16.3g 1.6g
10 ・ 24	火	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き 磯煮 味噌汁(絹豆腐・ほうれん草) みかん		牛乳 ふかし芋	牛乳 鶏挽肉 大豆水煮 絹豆腐 味噌	はいが精米 パン粉 油 砂糖 さつま芋	長ねぎ 干ひじき 人参 ほうれん草 みかん	水、塩 こしょう しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 17.0g 12.6g 1.5g	367kcal 17.2g 13.1g 1.7g
11 ・ 25	水	ごはん 納豆の卵焼き 白菜のおひたし 煮豆 味噌汁(長ねぎ・さつま芋)、みかん		お茶 こどもニュータンタンメン	牛乳(乳児のみ) 卵、花かつお 大正金時豆 味噌、ひきわり納豆 豚挽肉	はいが精米、砂糖 油、さつま芋 中華麺 かたくり粉 胡麻油	青のり 白菜 長ねぎ みかん にんにく	しょう油、だし汁 塩 麦茶 鶏ガラスープ パプリカ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479kcal 18.9g 12.7g 1.9g	372kcal 18.3g 11.9g 2.1g
12 ・ 26	木	ロールパン ツナグラタン 小松菜のソテー 牛乳		お茶 胡麻塩おにぎり	牛乳 まぐろ油漬缶 スキムミルク 粉チーズ	ロールパン、油 マカロニ、バター 小麦粉、パン粉 米 黒胡麻	玉ねぎ パセリ 小松菜	塩 水 こしょう 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514kcal 16.2g 19.0g 1.4g	453kcal 14.3g 17.5g 1.1g
13 ・ 27	金	ごはん 魚の重ね煮 ごぼうサラダ 味噌汁(油揚げ・かぶ・かぶの葉)		のむヨーグルト 沖縄風ドーナツ	牛乳(乳児のみ)、鰯 味噌 油揚げ ジョアマスクット 卵	はいが精米、砂糖 マヨネーズ、白胡麻 小麦粉、黒砂糖 バター 油	大根、ごぼう 人参 きゅうり かぶ かぶ(葉)	だし汁、酒 しょう油、酢 塩 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501kcal 17.5g 17.9g 1.5g	415kcal 16.8g 18.7g 1.6g
14 ・ 28	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁(生揚げ・小松菜)		牛乳 青のりごはん	牛乳、鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 卵 生揚げ 味噌	はいが精米 里芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 青のり	だし汁 しょう油 塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465kcal 17.3g 12.8g 1.2g	389kcal 17.5g 13.8g 1.6g
17	火	ごはん レバーの立田揚げ 五目きんぴら 味噌汁(里芋・ほうれん草)		牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚レバー 味噌	はいが精米、かたくり粉 油、しらたき 白胡麻、里芋 食パン、バター いちごジャム	生姜汁、ごぼう 人参 ピーマン 生しいたけ ほうれん草	しょう油 みりん 酒 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 18.0g 15.6g 1.6g	419kcal 18.4g 17.3g 2.0g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。