<11月給食予定献立表>

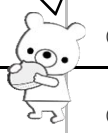
致遠保育園
2026年11月1日（日）～2026年11月30日（月）

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー（ｋｃａｌ）	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
2	月	ごはん	(ごはん) 野菜コロッケ チキンサラダ たまごのみそ汁・ミニゼリー	鶏ささみ、たまご 牛乳	にんじん、ブロッコリー スイートコーン 葉だいこん、ミニゼリー	こめ、バター 野菜コロッケ サラダ油 白砂糖	385 (473)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	水	ごはん	(ごはん) 三色丼 きゃべつのごま和え だいこんのみそ汁・フルーツカクテル缶	鶏ひき肉、たまご かにかまぼこ 牛乳	ほうれん草、きゃべつ だいこん、ねぎ フルーツカクテル缶	こめ サラダ油 白砂糖 白すりごま	321 (442)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
5	木	ごはん	(青菜ごはん) オムレツ スパゲッティサラダ オニオンスープ・バナナ	ブレーンオムレツ 魚肉ソーセージ、豚ベーコン 牛乳	レタス、きゅうり にんじん、たまねぎ バナナ	こめ スパゲッティ マヨネーズ 白砂糖	356 (451)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	金	ごはん	(ごはん) ハヤシライス リャンサンスー パイン缶・お茶	豚肉、かにかまぼこ 錦糸卵、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり パイン缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 はるさめ、ごま油 白いりごま、食パン	483 (595)	★手作りラスク 牛乳	★手作りラスク 牛乳
7	土		五目にゅうめん かにかま天 ヨーグルト	たまご、パンダ柄なると かにかま天、ヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、干しいたけ ねぎ、トマト	そうめん 天かす、白砂糖 サラダ油	450 (438)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
9	月	ごはん	(ごはん) あぶり焼きチキン カラフルサラダ 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	あぶり焼きチキン 魚肉ソーセージ、とうふ わかめ、牛乳	トマト、ブロッコリー スイートコーン、ねぎ ミニゼリー	こめ、サラダ油	376 (478)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	火	ごはん	(ごはん) 鮭のじゃがコーンちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁・フルーツカクテル缶	骨なしさけ、芽ひじき さつま揚げ、油揚げ 牛乳、たまご	きゃべつ、スイートコーン にんじん、いんげん ほうれん草 フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも、バター 糸こんにゃく 白砂糖、ホットケーキ粉 苺ジャム	356 (496)	★いちご蒸しパン 牛乳	★いちご蒸しパン 牛乳
11	水		しょうゆラーメン タコウインナー フルーツヨーグルト	たまご、スライスかまぼこ タコウインナー プレーンヨーグルト 牛乳	こまつな、スイートコーン ねぎ、レタス、みかん缶 パイン缶	中華めん サラダ油	417 (382)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
12	木		えびピラフ 煮込みハンバーグ コーンポタージュ プリン	ハンバーグ、牛乳 プリン	たまねぎ、トマト ブロッコリー スイートコーン りんごジュース	えびピラフ、サラダ油 マヨネーズ、ケーキ	606 (549)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
13	金	ごはん	(ごはん) 塩ちゃんこ汁 ひとくちお魚フライ・納豆 白桃缶	鶏ひき肉、とうふ ひとくち磯辺白身フライ 納豆、牛乳	はくさい、にんじん 干しいたけ、ねぎ トマト、白桃缶	こめ、ごま油 はるさめ サラダ油 ミニたい焼き	423 (555)	ミニたい焼き 牛乳	ミニたい焼き 牛乳
14	土		カレーうどん 豆腐ステーキ ももゼリー	鶏肉、油揚げ ふんわり豆腐ステーキ 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、トマト ももゼリー	うどん	444 (387)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 まぜまぜきのこ だいこんのみそ汁・黄桃缶	とうふ、豚肉 スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん はくさい、こまつな だいこん、黄桃缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	334 (456)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	火	ごはん	(ごはん) ほっけの照り焼き 金平ごぼう あいしょう汁・なつみかん缶	骨取りほっけ さつま揚げ、豚ベーコン 牛乳	ブロッコリー、ごぼう にんじん、たまねぎ なつみかん缶	こめ、サラダ油 マヨネーズ、糸こんにゃく 白砂糖、さつまいも はるさめ	421 (551)	★ミニ肉まん 牛乳	★ミニ肉まん 牛乳
18	水	ごはん	(ごはん) 豚丼 もやしの塩昆布和え チンゲン菜のみそ汁・バナナ	豚肉、ちくわ 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん チンゲン菜、バナナ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 ごま油	440 (551)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
19	木	ごはん	(ごはん) みそチキンカツ ブロッコリーサラダ わかめスープ・パイン缶	チキンカツ、かにかまぼこ わかめ、牛乳	トマト、ブロッコリー 黄ピーマン、もうそう ねぎ、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖 白すりごま シフォンケーキ	412 (510)	シフォンケーキ 牛乳	シフォンケーキ 牛乳
20	金	ごはんかパン	(ジャムサンド) クリームシチュー ソーセージサラダ オレンジ・お茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン、オレンジ	食パン、いちごジャム じゃがいも サラダ油 白砂糖	394 (499)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
21	土		ミートソーススパゲッティ いちごミルクゼリー お茶	ミートソース 牛乳、乳酸菌飲料		スパゲッティ いちごミルクゼリー	354 (356)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
24	火	ごはん	(ごはん) 豚汁 だし巻きたまご・納豆 ミニゼリー	豚肉、とうふ だし巻きたまご、納豆 牛乳	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ ねぎ、ブロッコリー ミニゼリー	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、マヨネーズ	399 (509)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
25	水		焼きそば 春巻き きのこスープ パイン缶	豚肉、とうふ 牛乳	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン トマト、しめじ、ねぎ パイン缶	焼きそば麺 サラダ油 春巻き 中華ポテト	610 (573)	★中華ポテト 牛乳	★中華ポテト 牛乳
26	木	ごはん	(ごはん) かれいのユーリンチー風 切干大根サラダ 卵豆腐のすまし汁・フルーツカクテル缶	骨取りかれい ロースハム、卵豆腐 牛乳	万能ねぎ、トマト 切干し大根、きゅうり スイートコーン 干しいたけ、みずな	こめ サラダ油 白砂糖 ごま油	381 (521)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	金	ごはん	(わかめごはん) タンドリーチキン シャキシャキ和え こまつなのみそ汁・オレンジ	鶏肉、プレーンヨーグルト かにかまぼこ、高野豆腐 牛乳	レタス、もやし 黄ピーマン、こまつな オレンジ	こめ、サラダ油 白すりごま 白砂糖	385 (487)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	土		みそラーメン 蒸ししゅうまい ミニゼリー	たまご、豚ひき肉 肉しゅうまい 牛乳、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、スイートコーン 万能ねぎ、トマト ミニゼリー	中華めん サラダ油	435 (400)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	(ごはん) ごま豆乳汁 ミートボール みかん缶	豚肉、とうふ 調整豆乳、ミートボール 牛乳	はくさい、だいこん にんじん、干しいたけ ねぎ、ブロッコリー みかん缶	こめ、白練りごま 白すりごま、マヨネーズ	459 (547)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳

船場汁とは？
大阪の問屋「船場」で昔からよく食べられていた汁物です。寒い季節によく食べられていま

魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べ



12日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
３歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
★マークがついているおやつは手作りです。（　　）は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成　(株)栄研　／　栄養管理課