・平均栄養価・

	エネルギー	たんぱく質
未満児	466kcal	19.3g
以上児	483kcal	19.5g

11月献立表

2026年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日		昼食	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主な材料と体内での働き 主にからだの調子を整えるもの	乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き 主に熱や力のもとになるもの	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主な材料と体内での働き 主にからだの調子を整えるもの
2	月		麦ごはん　小江戸カレー ほうれん草のツナ和え オレンジ	押し麦・精白米・さつまいも・サラダ油・ごま油・上白糖	豚小間・牛乳・ツナ	人参・玉葱・グリンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜・もやし・オレンジ	牛乳 にんじんスティック	牛乳 小魚 ☆粉ふき芋	じゃがいも	牛乳・煮干し・青のり	
4	水		ごはん　けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	精白米・里芋・サラダ油・上白糖・本みりん	鶏もも肉・木綿豆腐・さば切り身・赤みそ・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆きなこ揚げパン	ロールパン・サラダ油・上白糖	牛乳・きな粉	
5	木		食パン　クリームコーンスープ ポークビーンズ コールスローサラダ	食パン・スイートコーン・じゃがいも・上白糖・サラダ油	牛乳・豚小間・ゆで大豆	玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	豆乳 ヨーグルト	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・澱粉・ごま油・上白糖	鶏卵	玉葱・人参・にら
6	金		ごはん　お麸のすまし汁 鶏肉の胡麻照り焼き 五目煮	精白米・小町麸・本みりん・上白糖・白いりゴマ	鶏もも肉・水煮大豆・ひじき・さつま揚げ	小松菜・えのき茸・万能ねぎ・人参・いんげん	牛乳 さつま芋スティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・サラダ油	白みそ・豚小間・油揚げ	かぼちゃ・大根・人参
9	月		ごはん　なめこの味噌汁 擬製豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	精白米・上白糖・本みりん・白すりゴマ・マヨネーズ	白みそ・木綿豆腐・鶏挽き肉・鶏卵	なめこ・長葱・人参・干椎茸・いんげん・白菜・胡瓜・もやし	牛乳 じゃが芋スティック	牛乳 ☆スイートポテト	さつまいも・有塩バター・上白糖	牛乳・鶏卵	
10	火		ごはん　切干大根の味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し	精白米・上白糖	ワカメ・白みそ・鮭切り身・油揚げ・鰹節	切干大根・玉葱・小松菜・人参	牛乳 バナナ	豆乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・上白糖	豆乳・牛乳	
11	水		味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー	中華麺・スイートコーン・サラダ油・じゃがいも・上白糖・澱粉・ミニゼリー	豚挽き肉・白みそ・鶏挽き肉	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリンピース	牛乳 だいこんスティック	麦茶 ☆ツナおにぎり	精白米・上白糖	ツナ	人参・生姜
12	木	バス遠足	お弁当の日 				豆乳 小魚	牛乳 ビスケット　(ひかり・にじ) せんべい	ビスケット・せんべい	牛乳	
13	金		プルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	精白米・白いりゴマ・上白糖・ごま油・サラダ油	豚小間・ワカメ	にら・人参・玉葱・干椎茸・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 かぼちゃスティック	麦茶 ☆さつま芋もち ～みたらしあん～	さつまいも・澱粉・サラダ油・上白糖		
16	月		麦ごはん　小江戸カレー ほうれん草のツナ和え オレンジ	押し麦・精白米・さつまいも・サラダ油・ごま油・上白糖	豚小間・牛乳・ツナ	人参・玉葱・グリンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜・もやし・オレンジ	牛乳 にんじんスティック	牛乳 ☆手作り干し芋	さつまいも	牛乳	
17	火		ごはん　けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	精白米・里芋・サラダ油・上白糖・本みりん	鶏もも肉・木綿豆腐・さば切り身・赤みそ・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 ☆ココア蒸しパン	小麦粉・上白糖	牛乳	
18	水		ごはん　お麸の味噌汁 鶏肉の胡麻照り焼き 五目煮	精白米・小町麸・本みりん・上白糖・白いりゴマ	ワカメ・白みそ・鶏もも肉・水煮大豆・ひじき・さつま揚げ	玉葱・人参・いんげん	牛乳 ビスケット	麦茶 みかん せんべい	せんべい		みかん
19	木		食パン　クリームコーンスープ ポークビーンズ コールスローサラダ	食パン・スイートコーン・じゃがいも・上白糖・サラダ油	牛乳・豚小間・ゆで大豆	玉葱・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	豆乳 ヨーグルト	麦茶 ☆チュモッパ	精白米・マヨネーズ・ごま油	刻みのり	たくあん漬・万能ねぎ
20	金		ごはん　のっぺい汁 カジキの西京焼き 野菜炒め	精白米・サラダ油・本みりん・上白糖・澱粉	鶏小間肉・メカジキ・白みそ	大根・人参・長葱・ごぼう・ほうれん草・キャベツ	牛乳 じゃが芋スティック	豆乳 ☆スイートポテト	さつまいも・有塩バター・上白糖	豆乳・牛乳・鶏卵	
24	火		ごはん　なめこの味噌汁 擬製豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	精白米・上白糖・本みりん・白すりゴマ・マヨネーズ	白みそ・木綿豆腐・鶏挽き肉・鶏卵	なめこ・長葱・人参・干椎茸・いんげん・白菜・胡瓜・もやし	牛乳 チーズ	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・サラダ油	白みそ・豚小間・油揚げ	かぼちゃ・大根・人参
25	水	誕生会	手作りふりかけごはん　パンプキンスープ カレー風味唐揚げ ほうれん草のサラダ　りんご	精白米・上白糖・本みりん・黒いりゴマ・有塩バター・澱粉・サラダ油	鰹節・牛乳・鶏もも肉	かぼちゃ・玉葱・生姜・ほうれん草・人参・キャベツ・りんご	牛乳 キウイ	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・澱粉・ごま油・上白糖	鶏卵	玉葱・人参・にら
26	木		味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 ゼリー	中華麺・スイートコーン・サラダ油・じゃがいも・上白糖・澱粉・ミニゼリー	豚挽き肉・白みそ・鶏挽き肉	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリンピース	豆乳 かぼちゃスティック	麦茶 ☆ツナおにぎり	精白米・上白糖	ツナ	人参・生姜
27	金		ごはん　切干大根の味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し	精白米・上白糖	ワカメ・白みそ・鮭切り身・油揚げ・鰹節	切干大根・玉葱・小松菜・人参	牛乳 にんじんスティック	麦茶 ☆さつま芋もち ～みたらしあん～	さつまいも・澱粉・サラダ油・上白糖		
30	月		プルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	精白米・白いりゴマ・上白糖・ごま油・サラダ油	豚小間・ワカメ	にら・人参・玉葱・干椎茸・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 バナナ	牛乳 ☆きなこ揚げパン	ロールパン・サラダ油・上白糖	牛乳・きな粉	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。

※郷土料理（19日）・・・「チュモッパ」は、韓国の家庭料理の一つで、ご飯にたくあんや韓国のり、ごま油、ごまなどを混ぜ、丸く握った一口サイズのおにぎりです。「チュモッパ」は韓国語で「握り飯」を意味します。具材を自由にアレンジでき、手軽に作って食べられることから、家庭や飲食店などで親しまれています。韓国の食文化に触れられる料理の一つです。