献　立　表

2026年11月　　南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02 月	御飯,ドライカレー,もやしのナムル,野菜スープ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、にんじん、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,にんじん蒸しパン	595(513) 20.1(17.2) 19.5(16.3) 5.0(3.8)
03 火	文化の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04 水	御飯,白身魚のフライ,切干大根の煮付け,すまし汁（かぶ・わかめ）,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／たら、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,おやつ焼きそば	549(513) 23.1(20.2) 17.4(16.5) 4.0(3.3)
05 木	食パン,肉うどん,さつま芋の甘煮,りんご	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし、／さつまいも、砂糖、／りんご、／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	598(518) 24.1(20.6) 19.3(16.3) 5.5(4.4)
06 金	御飯,鶏肉のケチャップ煮,マカロニサラダ,白菜スープ,バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、／はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ、／バナナ、／牛乳、／チョコパン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,チョコマーブルパン	611(548) 22.3(19.8) 20.9(18.3) 3.1(2.7)
07 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ（冷凍）、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09 月	御飯,鶏の唐揚げ,茹で野菜サラダ,みそ汁（玉ねぎ・わかめ）,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	601(532) 26.6(23.1) 18.5(16.3) 2.7(2.2)
10 火	御飯,すき焼き煮,キャベツのおかか和え,みそ汁（じゃがいも）,オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／カステラ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,カステラ	543(461) 19.9(15.8) 16.0(10.5) 4.2(3.3)
11 水	さつま芋御飯,鮭の塩焼き,三色サラダ,みそ汁（もやし・あげ）,りんご	牛乳、／ビスケット、／米、さつまいも、酒、食塩、／さけ、食塩、／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし、／りんご、／牛乳、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ゼリーフライ	552(510) 25.7(22.7) 16.6(16.2) 3.1(2.8)
12 木	食パン,タンメン,揚げぎょうざ,オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ（ゆで）、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ぎょうざ（冷凍）、油、／オレンジ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	549(470) 21.8(18.6) 19.4(15.4) 5.0(3.9)
13 金	御飯,マーボー豆腐,中華風サラダ,わかめスープ,バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ポップコーン	620(579) 22.7(20.6) 23.9(22.0) 5.6(4.8)
14 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ（冷凍）、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16 月	御飯,つくねの甘辛煮,小松菜ともやしの和え物,みそ汁（大根、えのき）,みかん	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干ししいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、／だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、／みかん、／牛乳、／じゃがいも、小麦粉、水、油、淡色みそ、砂糖、みりん、酒、水、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,みそポテト	574(518) 23.0(20.4) 17.7(15.8) 7.9(6.4)
17 火	食パン,スパゲティナポリタン,ボイルブロッコリー,コンソメスープ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティー、油、ウインナー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、／ブロッコリー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／中華風まんじゅう、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,肉まん	516(433) 20.5(16.3) 17.3(11.3) 6.8(5.3)

献　立　表

2026年11月　　南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 水	御飯,チキンカレー,ごぼうとコーンのサラダ,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉（皮付き）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、／ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,ラスク	652(604) 20.1(18.4) 25.1(23.0) 8.6(7.1)
19 木	御飯,さけのみそ焼き（ごま）,キャベツと油揚げの炒め煮,麩のすまし汁（えのき）,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、米みそ（淡色辛みそ）、みりん、砂糖、ごま、ごま油、／キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、／焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,スイートポテト	537(477) 23.2(19.4) 14.3(12.6) 3.1(2.4)
20 金	親子丼（凍り豆腐入り）,キャベツの磯和え,みそ汁（チンゲン菜）,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほんだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、焼きのり、／チンゲンサイ、もやし、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／スティックパン、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,スティックパン	550(517) 24.0(21.0) 14.8(14.4) 3.9(3.2)
21 土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ（冷凍）、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23 月	勤労感謝の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 火	食パン,ラーメン,蒸しシュウマイ,バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／しゅうまい（冷凍）、／バナナ、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	528(429) 20.8(15.9) 16.3(9.9) 5.2(4.0)
25 水	キッズビビンバ,粉ふき芋（コンソメ）,はるさめの中華スープ,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ごま、／じゃがいも、食塩、コンソメ、／キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、／オレンジ、／ジョアプレーン、／塩せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,ジョア,せんべい	487(488) 18.0(18.3) 7.5(11.1) 5.5(4.3)
26 木	御飯,かじきのカレー竜田,ひじきの煮物,キャベツスープ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／かじき、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ほんだし、／キャベツ、カットわかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま、／バナナ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,マカロニきな粉あえ	580(520) 24.5(21.2) 18.9(16.5) 4.8(3.8)
27 金	御飯,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,大根とツナのあえ物,みそ汁（もやし・わかめ）,オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ（淡色辛みそ）、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット　,牛乳,コーンフレーク	568(527) 19.6(17.7) 18.1(17.2) 5.9(4.9)
28 土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ（冷凍）、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
30 月	御飯,煮込みハンバーグ,ほうれん草とコーンの和え物,ポテトスープ,オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、食塩、コンソメ、こしょう、／オレンジ、／牛乳、／さつまいも、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,焼き芋	591(563) 21.6(21.0) 18.5(19.2) 6.1(4.6)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

収穫の秋、食欲の秋です。魚や野菜、新米もぜひ味わいたいですね。

果物ではりんごやみかん、柿や栗などもおいしい時期です。旬の食材を色々食べてみましょう。

また、インフルエンザや風邪の予防には、手洗いうがいをしっかりすることが基本です。

食事の前はもちろん、外から帰ってきたときなど、こまめに行う習慣をつけると効果的ですよ。

