令和8年　11月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熟や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	ごはん さけのからあげ ふるーつさらだ なめこみそしる	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／サフラワー油／食パン リッチタイプ／★ごま(いり) ／無塩バター	しろさけ／★木綿豆腐／かつお加工品(かつお節)／★凍り豆腐／しらす干し(微乾燥品)／★プロセスチーズ／あおのり	りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／なめこ／ねぎ	あかぶどうとまと かるしうむとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 28.2 g 脂　質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
4／水	はやしらいす つなさらだ こーんすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／★ごま(いり) ／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／マシュマロ／無塩バター	豚肩ロース(脂肪なし)／★脱脂乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	玉葱／にんじん／サニーレタス／きゅうり／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 20.7 g 食塩相当量 2.0 g
5／木	ちょこくりーむぱん きのこしちゅー こーんさらだ みかん	★ロールパン／上白糖／★小麦(玄穀・国産、普通)／無塩バター／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／ソーダクラッカー	★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★脱脂乳／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／まいたけ／玉葱／えのきたけ／ぶなしめじ／きゅうり／レタス／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー くらっかー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 21.9 g 脂　質 25.0 g 食塩相当量 1.6 g
6／金	ごはん さばのかれーやき ごもくみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★ごま(いり) ／無塩バター／上白糖	まさば／あおのり／★牛乳／★きな粉(大豆) ／★脱脂粉乳	なめこ／玉葱／にんじん／ねぎ／だいこん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ごまきなこくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 24.1 g 食塩相当量 1.0 g
7／土	はくさいあんかけごはん さつまいもさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／★プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／干しぶどう／切干しだいこん／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
9／月	ろーるぱん さけのさいきょうやき こーんさらだ わかめととうふのみそしる	★ロールパン／とうもろこし油／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)	たいせいようさけ・養殖、生／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★木綿豆腐／乾燥わかめ(板わかめ)／かつお加工品(かつお節)…	にんじん／きゅうり／レタス／こねぎ／こまつな	しろぶどうほうれんそう かるしうむおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 26.4 g 脂　質 19.5 g 食塩相当量 2.2 g
10／火	ごはん しらすごまふりかけ とりにくのからあげ ふるーつさらだ おにくのはいったみそしる	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり) ／かたくり粉／サフラワー油／★薄力粉／上白糖／無塩バター	しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(削り節)／あおさ(素干し)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚肩(脂肪なし)／★牛乳／★脱脂粉乳	にんにく(りん茎)／りんご／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／キャベツ／にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／干しぶどう	ぎゅうにゅう よーぐるとれーずんけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
11／水	きのこごはん うまっこりー ぐだくさんみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／上白糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり) ／さといも／しらたき／★ロールパン／三温糖…	★油揚げ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／豚ばら(脂身付)／★木綿豆腐／★牛乳／★きな粉(大豆)	ぶなしめじ／えのきたけ／赤ピーマン／干し椎茸／ブロッコリー／にんじん／こまつな／だいこん／玉葱／ねぎ／ごぼう…	ぎゅうにゅう あげぱんきなこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
12／木	ごはん まつかぜやき ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり) ／★パン粉(半生)／しらたき／★薄力粉／三温糖／さつまいも(焼き)	鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)／ぶどう	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき やきいも	ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 19.6 g 食塩相当量 1.3 g
13／金	かれーらいす かじきのみそあげ こーんすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／とうもろこし油／三温糖／かたくり粉／調合油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(親世ふ)…	豚肩(赤肉)／★脱脂粉乳／めかじき／★牛乳	玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
14／土	ぶたそぼろどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり) ／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
16／月	こまつなごはん さけのかれーやき あったかみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり) ／★ごま油／★薄力粉／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／とうもろこし油／メープルシロップ	かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／しろさけ／★木綿豆腐／カットわかめ／かつお加工品(削り節)…	こまつな／にんじん／ねぎ／えのきたけ／温州蜜柑(普通、生)	あっぷるきゃろっと ごまぱんけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 24.5 g 脂　質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
17／火	ごはん ひじきいりはんばーぐ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(乾燥)／上白糖／じゃがいも／食パン リッチタイプ／★薄力粉／無塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★木綿豆腐／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう めろんふうとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal たんぱく質 22.8 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
18／水	さけおにぎり おかかおにぎり みんなのみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／★ぎょうざの皮	塩ざけ／かつお加工品(削り節)／★油揚げ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	にんじん／玉葱／キャベツ／こまつな／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／温州蜜柑(普通、生)／こねぎ	ぎゅうにゅう ねぎつなせんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 25.6 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 1.8 g
19／木	みーとごはん わふうさらだ にんじんぽたーじゅすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／オリーブ油／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖／オレンジゼリー／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／★脱脂粉乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／★牛乳／みついしこんぶ(素干し)	玉葱／にんじん／りんご／トマト缶詰(ホール) ／にんにく(りん茎)／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
	エネルギー	589 kcal	タンパク質	22.3 g
	脂　質	19.0 g	食塩相当量	1.8 g

令和8年　11月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
20／金	ろーるぱん まーぼーとうふ つなさらだ こーんすーぷ	★ロールパン／上白糖／かたくり粉／★ごま油／★ごま(いり)／サフラワー油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／水稲穀粒(精白米)	★木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾀｲﾄ)／★牛乳／しらす干し(微乾燥品)	葉ねぎ／にんじん／干し椎茸／しょうが／にんにく(りん茎)／サニーレタス／きゅうり／玉葱	ぎゅうにゅう ゆうやけおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 23.9 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.1 g
21／土	はくさいあんかけごはん さつまいもさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／三温糖／かたくり粉／さつまいも／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／オレンジゼリー／塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)／★プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	はくさい／にんじん／干し椎茸／にんにく(りん茎)／きゅうり／干しぶどう／切干しだいこん／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
24／火	じゃむぱん とりにくのおーぶんやき ほわいとしちゅー みかん	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／三温糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)…	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★脱脂粉乳／★牛乳／★豆乳	にんじん／玉葱／にんにく(りん茎)／青ピーマン／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう さつまいもぷりっつ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 21.6 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
25／水	きのこごはん うまっこりー ぐだくさんみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま油／上白糖／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／さといも／しらたき／★ロールパン／三温糖…	★油揚げ／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／かつお加工品(かつお節)／豚ばら(脂身付)／★木綿豆腐／★牛乳／★きな粉(大豆)	ぶなしめじ／えのきたけ／赤ピーマン／干し椎茸／ブロッコリー／にんじん／こまつな／だいこん／玉葱／ねぎ／ごぼう…	ぎゅうにゅう あげぱんきなこ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 19.6 g 食塩相当量 2.2 g
26／木	あきやさいのかれーらいす きゃべこーんさらだ みそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／はす(未熟、生)／大豆油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／無塩バター	豚外モモ(赤肉)／★脱脂粉乳／★油揚げ／わかめ／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／にんじん／ほんしめじ／ごぼう／にんにく(りん茎)／キャベツ／★りょくとうもやし／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ちょこっふ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
27／金	ごはん まつかぜやき ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／★パン粉(半生)／しらたき／大豆油／★食パン(市販品)／無塩バター／グラニュー糖	鶏若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／★牛乳	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 579 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
28／土	ぶたそぼろどん さつまいもくろごまころこ おかずみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★ごま(いり)／とうもろこし油／上白糖／さつまいも／かたくり粉／ソーダクラッカー／いちごジャム(高糖度)	豚ひき肉／豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／かつお加工品(かつお節)／ながこんぶ(素干し)／★牛乳	にんじん／ねぎ／玉葱／しょうが／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう くらっかーさんど（いちご	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g
30／月	ごはん さけふらいたるたるそーす やさいみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(生)／調合油／じゃがいも／★ごま(いり)／無塩バター／上白糖	しろさけ／★油揚げ／ながこんぶ(素干し)／★きな粉(大豆)／★牛乳／★脱脂粉乳	にんじん／こまつな／キャベツ／温州蜜柑(普通、生)	あかぶどうとまと ごまきなこくっきー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 1.4 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価	エネルギー 589 kcal	タンパク質 22.3 g
	脂　質 19.0 g	食塩相当量 1.8 g