2026年11月

献　立　表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)

＊　【】内はお子さんの月齢により変更する食材です。

日／曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価	完了期	後期	
2 16 月 30	主食 きな粉ごはん 主菜 厚揚げの塩マーボー 副菜 おかか和え 汁 味噌汁	主食 シュガーラスク 副菜 かぼちゃサラダ 汁 きのこスープ 果物 フルーツ（煮りんご）	片栗粉、米ぬか油、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも、ごま油	米みそ（淡色辛みそ）、生揚げ【木綿豆腐】、鶏ひき肉、きな粉、かつお節	干しぶどう【除去】、干ししいたけ、りんご、まいたけ、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、しめじ、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、えのきたけ	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 17.0 12.5 145	409 14.6 10.1 92	kcal g g mg
17 火	主食 ごはん 主菜 ぶり大根 副菜 ごまマヨ和え 汁 味噌汁	主食 鶏ごぼうごはん 汁 すまし汁 他 豆乳 果物 フルーツ（みかん）	片栗粉、米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、さといも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、鶏肉(もも皮なし)、ぶり	みかん、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、ごぼう、えのきたけ、いんげん	豆乳マヨネーズ、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 17.5 9.3 103	377 16.4 8.5 96	kcal g g mg
4 18 水	主食 菜飯 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き 副菜 五目煮豆 汁 味噌汁	主食 きつねうどん 副菜 大根きんぴら 果物 フルーツ（煮りんご）	米ぬか油、焼ふ、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、大豆水煮缶、鶏肉(もも皮なし)、さけ	ねじり糸こんにゃく【除去】、干ししいたけ、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、こんぶ（煮物用）、こまつな、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ	食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 19.1 8.1 120	356 16.7 5.6 93	kcal g g mg
5 木	主食 ごはん 主菜 さつま芋の焼きコロッケ 副菜 茹で野菜（ブロッコリー） 汁 味噌汁	主食 根菜の炊き込みごはん 汁 味噌けんちん汁 他 豆乳 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、豆乳、凍り豆腐【絹ごし豆腐】	れんこん、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごぼう、かぶ・葉、かぶ、かき、えのきたけ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	456 14.2 7.5 111	412 13.0 6.3 102	kcal g g mg
6 金	主食 ひじきごはん 主菜 たいの磯辺焼き 副菜 里芋の煮っころがし 汁 味噌汁	主食 焼きうどん 汁 なめこスープ 他 豆乳 果物 フルーツ（みかん）	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さといも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、豆乳、絹ごし豆腐、たい、かつお節	みかん、ひじき、ピーマン、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、カットわかめ、えのきたけ、いんげん、あおのり	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 17.1 7.3 104	351 16.0 6.5 96	kcal g g mg
9 月	主食 ごはん 主菜 ぶりのパン粉焼き 副菜 さつま芋のきんぴら 汁 味噌汁	主食 チキンライス 汁 豆乳スープ 果物 フルーツ（みかん）	片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも（皮付【除去】）	米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、ぶり	みかん、ブロッコリー、ピーマン、はくさい、にんじん、たまねぎ、すりごま、かぶ・葉、かぶ、カットわかめ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 18.3 9.5 104	413 17.7 9.3 102	kcal g g mg
10 火	主食 しらすとわかめごはん 主菜 肉じゃが 副菜 ふろふき大根 汁 味噌汁	主食 きのこうどん 副菜 かぼちゃいとこ煮 他 豆乳 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、豆乳、鶏肉(もも皮なし)、ゆであずき缶【除去】、しらす干し	干ししいたけ、にんじん、なめこ、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、かき、えのきたけ、いんげん	食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	448 19.7 7.1 100	383 17.7 5.8 85	kcal g g mg
11 25 水	主食 納豆ごはん 主菜 えのきのふわふわ鶏つくね 副菜 ごま和え 汁 味噌汁	主食 かぼちゃとりんごのサンドイッチ 副菜 コールスロー 汁 さつま芋の豆乳ポタージュ 果物 フルーツ（みかん）	無塩バター、片栗粉、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも	米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆乳、鶏ひき肉	ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、コーン缶、しめじ、すりごま、だいこん、えのきたけ、にんじん、干しぶどう、はくさい、ひじき、ほうれんそう、みかん、りんご、レモン果汁、たまねぎ	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 19.7 12.6 133	451 19.1 12.4 128	kcal g g mg
12 26 木	主食 もみじごはん 主菜 かじきの味噌マヨ焼き 副菜 煮浸し 汁 すまし汁	主食 五目味噌うどん 副菜 じゃこ入り木の葉焼き 果物 フルーツ（煮りんご）	米ぬか油、焼ふ、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも	米みそ（淡色辛みそ）、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)、しらす干し（半乾燥）、かじき	干ししいたけ、りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、えのきたけ	豆乳マヨネーズ、食塩、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 17.6 7.4 110	350 16.2 7.2 99	kcal g g mg
13 27 金	主食 さつま芋ごはん 主菜 さわらのみぞれ煮 副菜 春雨の和え物 汁 味噌汁	主食 きのこの炊き込みごはん 副菜 和風スープ 他 豆乳 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	米ぬか油、小麦粉、七分つき米、はるさめ、てんさい含蜜糖、さつまいも（皮付）、ごま油	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、さわら	干ししいたけ、まいたけ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、こんぶ（だし用）、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、かき	米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 14.5 7.4 101	379 13.0 6.0 87	kcal g g mg

		エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄分（mg）
完了期	給与栄養目標量	514	25.7	14.3	234	2.4
	献立の平均栄養価	439	17.2	9.2	116	3.0
後期	給与栄養目標量	405	15.0	24.0	150	2.1
	献立の平均栄養価	390	15.8	7.9	99	2.7

行事食

クッキング保育

日／曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価	完了期	後期	
19 木	主食 ごはん 主菜 さつま芋の焼きコロッケ 副菜 茹で野菜（ブロッコリー） 汁 味噌汁	主食 根菜の炊き込みごはん 副菜 きのこの包み焼き 汁 味噌けんちん汁 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）	無塩バター、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、凍り豆腐	れんこん、まいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、かぶ・葉、かぶ、かき【りんご】、えのきたけ	食塩、煮干だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 14.0 7.8 107	414 12.7 6.7 98	kcal g g mg

お店屋さんごっこ

日／曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価	完了期	後期	
20 金	主食 焼きうどん 主菜 きんぴらごぼう 副菜 味噌汁 果物 フルーツ（みかん）	主食 ひじきごはん 副菜 里芋の煮っころがし 汁 なめこスープ 他 豆乳	米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さといも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、豆乳、絹ごし豆腐、かつお節	みかん、ひじき、ピーマン、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、すりごま、こまつな、ごぼう、キャベツ、カットわかめ、えのきたけ、いんげん	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	364 15.2 6.6 117	356 14.7 5.9 110	kcal g g mg

誕生会

日／曜	午前食	午後食	材料名（午前食・午後食） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価	完了期	後期	
24 火	主食 しらすとわかめごはん 主菜 麩チャンプルー 副菜 ふろふき大根 汁 味噌汁	主食 フルーツサンド【きな粉サンド】 副菜 のり塩ポテト 汁 きのこスープ 他 豆乳	片栗粉、米ぬか油、食パン、焼ふ、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、さといも	油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、豆乳、ホイップクリーム【きな粉】、しらす干し、かつお節	だいこん、えのきたけ、カットわかめ、かぼちゃ、こまつな、しいたけ、あおのり、すりごま、りんご、たまねぎ、なめこ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、みかん缶【除去】、しめじ	食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	467 18.3 11.8 100	387 17.5 7.4 88	kcal g g mg