2026年11月

献　立　表

幼保連携型認定こども園立正保育園(一般)

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ) 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
02	御飯(乳)	春雨サラダ	さつまいも、米、じゃがいも、油、三温糖、はるさめ、押麦	牛乳、挽きわり納豆、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し、バター、さば節、卵、かつお節	にんじん、大豆もやし、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、だいこん、ピーマン、ねぎ、わかめ(乾)、あおのり	しょうゆ、食酢(米酢)、食塩、コンソメ、白こしょう	麦茶・りんご	エネルギー 498 kcal
～	御飯(幼・職)	味噌汁(わかめ;えのき))					牛乳100	たんぱく質 15.8 g
月	変わり納豆						スイートポテト	脂質 14.0 g
～	じゃがいも炒め							カルシウム 215 mg
04	御飯(乳)	もやしと人参のナムル	米、ぎょうざの皮、油、てんぷら粉、焼ふ、三温糖、ごま油	ちくわ、米みそ(赤色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ、ハム、さば節	大豆もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、ひじき、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)	麦茶　さつま芋	エネルギー 395 kcal
～	御飯(幼・職)	味噌汁(ふ・たまねぎ					麦茶	たんぱく質 16.0 g
水	ひじき御飯						変わりピザ	脂質 9.5 g
～	ちくわ磯辺揚げ							カルシウム 122 mg
05	御飯(乳)	ポテトサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ(スプレッド)、油、砂糖、焼ふ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉(胸皮なし)、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)、ハム、さば節	にんじん、緑豆もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	麦茶・ウエハース	エネルギー 552 kcal
～	御飯(幼・職)	味噌汁(ふ・もやし)					牛乳100	たんぱく質 24.2 g
木	にんじんとツナの混ぜご飯						のりしおクラッカー	脂質 20.3 g
～	鶏のこうみ焼き							カルシウム 160 mg
06	うどん(乳)	バナナ	ゆでうどん、米、ごま油	鶏むね肉、チーズ、油揚げ、さば節、かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、焼きのり、干ししいたけ	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、食塩、こしょう	麦茶・マンナ	エネルギー 494 kcal
～	うどん(幼・職)						麦茶	たんぱく質 14.8 g
金	五目うどん						おにぎり(チーズおかか)	脂質 14.4 g
～	ドレッシング漬け(大根)							カルシウム 104 mg
07	スパゲティー		マカロニ・スパゲティー、オリーブ油	ベーコン(ショルダー)	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	麦茶・せんべい	エネルギー 286 kcal
～	スティックきゅうり						麦茶	たんぱく質 9.4 g
土	麦茶						せんべい	脂質 5.5 g
～								カルシウム 34 mg
09	御飯(乳)	ほうれん草の胡麻和え	米、マカロニ・スパゲティー、砂糖、三温糖、マヨネーズ(スプレッド)、油、ごま	鶏ひき肉、卵、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉、でんぶ、さば節	緑豆もやし、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、食酢(米酢)、食塩	麦茶・ボーロ	エネルギー 509 kcal
～	御飯(幼・職)	ごぼうサラダ					麦茶	たんぱく質 20.2 g
月	御飯(桜飯)	味噌汁(玉葱・もやし)					マカロニあべかわ	脂質 16.9 g
～	錦丼							カルシウム 110 mg
10	食パン(乳)	ツナサラダ	じゃがいも、食パン、油、はるさめ(緑豆)、サフラワー油	鶏肉(胸皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ブルーベリージャム、にんにく、わかめ(乾)	コンソメ、食酢(米酢)、しょうゆ、食塩、カレー粉	麦茶・バナナ	エネルギー 348 kcal
～	食パン(幼・職)	春雨スープ					麦茶	たんぱく質 17.9 g
火	ブルーベリージャム						フライドポテト	脂質 12.7 g
～	タンドリーチキン							カルシウム 55 mg
11	御飯(乳)	ひじきのごまサラダ	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、押麦、すりごま	牛乳、卵、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、チーズ、ハム	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ひじき	ハヤシルウ、本みりん、しょうゆ	麦茶・せんべい	エネルギー 586 kcal
～	御飯(幼・職)						牛乳100	たんぱく質 18.7 g
水	ハヤシライス・豚肉						チーズ蒸しパン	脂質 24.7 g
～	ゆで卵							カルシウム 229 mg
12	御飯(乳)	スープ(わかめ・玉葱)	米、さつまいも、はるさめ(緑豆)、砂糖、押麦、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、米みそ(赤色辛みそ)、ハム	緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	しょうゆ、コンソメ、本みりん、ケチャップ、酢	麦茶・ミニゼリー	エネルギー 441 kcal
～	御飯(幼・職)						麦茶	たんぱく質 13.9 g
木	マーボー丼						さつま芋ケーキ	脂質 9.0 g
～	ばんさんす							カルシウム 77 mg
13	御飯(乳)	小松菜のおかか和え	米、小麦粉、グラニュー糖、油、三温糖、押麦、サフラワー油、焼ふ	牛乳、ウインナー、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつお節	大豆もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、焼きのり	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、白こしょう	麦茶・チーズ	エネルギー 579 kcal
～	御飯(幼・職)	すまし汁(玉ねぎ・ふ)					牛乳100	たんぱく質 18.7 g
金	ちらし寿司(ひき肉)						豆腐ドーナツ	脂質 23.9 g
～	ウィンナー(ポークビッツ)							カルシウム 202 mg
14	和風ツナスパゲティ		マカロニ・スパゲティー、オリーブ油	ツナ油漬缶	きゅうり、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶・せんべい	エネルギー 371 kcal
～	スティックきゅうり						麦茶	たんぱく質 9.3 g
土	麦茶						ビスケット	脂質 14.1 g
～								カルシウム 24 mg
16	御飯(乳)	ニラと卵のスープ	米、食パン、マヨネーズ(スプレッド)、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油、ごま油	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、淡色みそ、きな粉	日本かぼちゃ、きゅうり、緑豆もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にら、えのきたけ、にんじん、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食酢(米酢)、本みりん、食塩	麦茶・ウエハース	エネルギー 521 kcal
～	御飯(幼・職)						麦茶	たんぱく質 16.7 g
月	ビビンバ丼						きなこトースト	脂質 22.4 g
～	かぼちゃサラダ							カルシウム 58 mg
17	御飯(乳)	酢の物	米、さつまいも、米粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、卵、油揚げ、おから、さば節	大豆もやし、だいこん、れんこん、きゅうり、ピーマン、にんじん、しいたけ、わかめ(生)、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食酢(米酢)、酒、本みりん、塩(精製塩)	麦茶・りんご	エネルギー 602 kcal
～	御飯(幼・職)	味噌汁(大根　油揚げ)					牛乳100	たんぱく質 19.6 g
火	さつま芋ごはん						豆腐のブラウニー	脂質 25.4 g
～	鶏肉とれんこんのふわ揚げ							カルシウム 250 mg
18	うどん(乳)	小松菜のサラダ	ゆでうどん、米、じゃがいも、油、片栗粉	卵、豚肉(もも・脂身付)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、ねぎ、ピーマン	食酢(米酢)、しょうゆ、酒、食塩	麦茶・せんべい	エネルギー 532 kcal
～	うどん(幼・職)						麦茶	たんぱく質 15.9 g
水	カレーうどん						おにぎり(チャーハン)	脂質 21.1 g
～	ゆで卵							カルシウム 81 mg
19	御飯(乳)	中華風サラダ	米、油、三温糖、押麦、ごま油	ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、ハム	緑豆もやし、バナナ、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、パイン缶、きゅうり、もも缶、ねぎ、えのきたけ、にんじん、し	しょうゆ、コンソメ、酢	麦茶・ボーロ	エネルギー 469 kcal
～	御飯(幼・職)	かき玉スープ					ヨーグルト和え(パイン)	たんぱく質 13.6 g
木	青菜ごはん							脂質 13.6 g
～	揚げぎょうざ							カルシウム 116 mg