11月 こんだて

用賀なのはな保育園
深沢分園

2026/11月

日付		曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
2	高知 16 30	月	ごはん 松風焼き ぐる煮 わかめの清汁 果物	米 鶏肉、たまねぎ、しめじ、酒、みそ、砂糖、しょうゆ 片栗粉、油 だいこん、にんじん、さといも、生揚げ かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、わかめ、ねぎ	豆乳 きらずもち 米、おから、砂糖、食塩 あずき、きな粉	エネルギー 455Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 10.7g
4	18	水	スパゲッティミートソース 白菜とツナのサラダ かぶのスープ 果物	スパゲティ、油、豚肉、にんじん、たまねぎ、ケチャップ みりん、中濃ソース、しょうゆ、食塩、酒 はくさい、コーン缶、ツナ缶、塩昆布、砂糖 ごま油、しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、かぶの葉 たまねぎ	麦茶 味噌焼きおにぎり 米、みそ、みりん、すりごま	エネルギー 532Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.2g
5	19	木	ごはん 筑前煮 おひたし きのこの味噌汁 果物	米 鶏肉、れんこん、ごぼう、にんじん、さといも、酒 油、砂糖、みりん、しょうゆ もやし、ほうれんそう、砂糖、しょうゆ 煮干しだし汁、みそ、まいたけ、しめじ、ねぎ	牛乳 メロンパン風トースト 食パン、小麦粉、バター グラニュー糖、牛乳	エネルギー 491Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.3g
6	20	金	ごはん 鮭のフライ 千切り野菜 あおさ汁 果物	米 鮭、食塩、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、あおさ、ねぎ 豆腐	牛乳 スイートポテト さつまいも、砂糖、バター 牛乳	エネルギー 480 Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.1g
7	21	土	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 ほうれんそうの清汁 果物	米 豚肉、キャベツ、にんじん、食塩、しょうゆ、ごま油 かぼちゃ、しょうゆ、みりん、酒 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ ほうれんそう、たまねぎ	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ	エネルギー 469Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.9g
9		月	ごはん 鶏肉のごま味噌煮 豆腐のサラダ 白菜の清汁 果物	米 鶏肉、だいこん、小ねぎ、みりん、みそ、食塩 かつお・昆布だし汁、すりごま、酒 豆腐、にんじん、ハム、コーン缶、しょうゆ、食塩 砂糖、酢 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい しめじ、ねぎ	豆乳 塩焼きそば 焼きそば麺、豚肉、キャベツ にんじん、もやし、酒、食塩 しょうゆ、ごま油	エネルギー 470 Kcal たんぱく質 22.5ｇ 脂質 15.3ｇ
10	24	火	パン かじきのチーズ焼き さつまいもの オレンジ煮 カリフラワーのスープ 果物	パン かじき、チーズ、食塩、油 さつまいも、砂糖、オレンジジュース かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カリフラワー にんじん、ねぎ	麦茶 中華風おにぎり 米、鶏肉、にんじん、みりん 食塩、しょうゆ、ごま油	エネルギー 440 Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 10.4ｇ

※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
※１、２歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。
※マヨドレは乳・卵無しのものを使用しています。
※パン類は卵無しのものを提供しています。乳は含みます。

11月 こんだて

用賀なのはな保育園
深沢分園

2026/11月

日付		曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価
11	25	水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き れんこんきんぴら さといもの味噌汁 果物	米 鶏肉、しょうが、みりん、しょうゆ、油、酒 れんこん、にんじん、ピーマン、ごま、しょうゆ みりん、ごま油 煮干しだし、みそ、さといも、たまねぎ	牛乳 チュロス 米粉、豆腐、砂糖、食塩 ベーキングパウダー、油	エネルギー 523Kcal たんぱく質 16.3ｇ 脂質 16.4ｇ
13		金	ごはん なすと豚肉の ケチャップ炒め ブロッコリーと ひじきのサラダ 野菜スープ 果物	米 豚肉、油、にんにく、なす、にんじん、たまねぎ 食塩、ケチャップ、砂糖、片栗粉、酒 ブロッコリー、ひじき、コーン缶、オリーブ油、酢 砂糖、食塩 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい ねぎ、だいこん	牛乳 ピザトースト 食パン、ピーマン、たまねぎ ウインナーソーセージ チーズ、ケチャップ	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.5g
14	28	土	ごはん 鶏肉とじゃがいもの ソテー おかか和え だいこんとわかめの 味噌汁 果物	米 鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しょうゆ、食塩、油 ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節 かつお・昆布だし汁、みそ、だいこん、わかめ	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩昆布、ごま油 しょうゆ	エネルギー 463 Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 10.5g
17		火	ごはん すき焼き風 海苔酢和え じゃがいもの味噌汁 果物	米 豚肉、焼き豆腐、はくさい、たまねぎ、しめじ しらたき、砂糖、しょうゆ、酒、みりん もやし、きゅうり、にんじん、焼きのり、しょうゆ 酢、砂糖 煮干しだし汁、みそ、じゃがいも、ねぎ、わかめ	豆乳 米粉ケーキ 米粉、ベーキングパウダー 砂糖、油、豆乳、ココア	エネルギー 475 Kcal たんぱく質 21.0ｇ 脂質 11.5ｇ
26		木	ごはん 回鍋肉 バンサンスー もやしのスープ 果物	米 豚肉、キャベツ、油、にんにく、ピーマン、にんじん ねぎ、しょうゆ、みそ、みりん、片栗粉 春雨、きゅうり、ハム、酢、しょうゆ、砂糖 ごま油 かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、もやし 小ねぎ、しめじ	牛乳 春巻きのアップルパイ 春巻きの皮、りんご、砂糖 バター、油、レモン果汁	エネルギー 469 Kcal たんぱく質 18.3ｇ 脂質 12.8g
27		金	にんじんとわかめの 混ぜごはん ゆかりからあげ いろどり和え 豆腐の清汁 果物	米、にんじん、炊き込みわかめ 鶏肉、しそふりかけ、片栗粉、油 ブロッコリー、コーン缶、にんじん、みそ、みりん 酢、油、すりごま かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、豆腐、だいこん こまつな	オレンジジュース ショートケーキ 米粉、ベーキングパウダー 砂糖、油、豆乳 豆乳生クリーム、いちご	エネルギー 501Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.3g

お誕生会

白菜は、11月から旬を迎える野菜です。おいしい白菜の見分け方は、「ずっしりと重く」「500円玉サイズの軸がある」ものです。カリウムやビタミンが多く含まれる食材です。





12日は災害引き取り訓練です。大規模な災害が発生し、通常通りの給食調理が出来なくなったことを想定した食事の提供となります。献立内容につきましては後日配信いたします。

2026年度　11月離乳食献立表

用賀なのはな保育園

	中期	後期	完了期	主な材料
2 16 30 (月)		ごはん ささみののし焼き 紅白煮 白菜のすまし汁	ごはん ささみののし焼き 紅白煮 白菜のすまし汁 果物	米　鶏肉　たまねぎ　おから 片栗粉　だいこん　にんじん はくさい　かつお・昆布だし汁 しょうゆ
			きな粉おにぎり 牛乳	米　きな粉　砂糖 牛乳
17 (火)		ごはん 肉豆腐 きゅうりの海苔和え じゃがいもの味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゅうりの海苔和え じゃがいもの味噌汁 果物	米　豚肉　はくさい　たまねぎ にんじん　豆腐　片栗粉　きゅうり あおのり　じゃがいも　昆布だし汁 みそ//砂糖　しょうゆ
			米粉ケーキ 牛乳	米粉　ベーキングパウダー　砂糖 豆乳　油　牛乳
4 18 (水)		スパゲティミートソース風 さつまいも煮 かぶのスープ	スパゲティミートソース風 さつまいも煮 かぶのスープ 果物	スパゲティ　豚肉　たまねぎ にんじん　トマト　片栗粉 さつまいも　かぶ　かつお・昆布だし汁//しょうゆ
			味噌おにぎり 牛乳	米　みそ　砂糖　ごま
5 19 (木)		ごはん 棒つくね ほうれん草のおひたし さといもの味噌汁	ごはん 棒つくね ほうれん草のおひたし さといもの味噌汁 果物	米　鶏肉　たまねぎ　おから 片栗粉　ほうれんそう　にんじん さといも　昆布だし汁　みそ
			シュガートースト 牛乳	パン　砂糖　バター 牛乳
6 20 (金)		ごはん 蒸し鮭 キャベツサラダ 豆腐スープ	ごはん 蒸し鮭 キャベツサラダ 豆腐スープ 果物	米　鮭　キャベツ　きゅうり 豆腐　にんじん　かつお・昆布だし汁//しょうゆ
			スイートポテト 牛乳	さつまいも　砂糖　バター 牛乳
7 21 (土)		ごはん 肉野菜あんかけ かぼちゃ煮 ほうれん草のすまし汁	ごはん 肉野菜あんかけ かぼちゃ煮 ほうれん草のすまし汁 果物	米　豚肉　キャベツ　にんじん 片栗粉　かぼちゃ　ほうれん草 たまねぎ　かつお・昆布だし汁 しょうゆ
			わかめおにぎり 牛乳	米　わかめ 牛乳
9 (月)		ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 豆腐サラダ 白菜のすまし汁	ごはん 鶏肉と大根の味噌煮 豆腐サラダ 白菜のすまし汁 果物	米　鶏肉　だいこん　みそ　片栗粉 豆腐　にんじん　はくさい かつお・昆布だし汁　しょうゆ
			塩焼きそば 牛乳	焼きそば麺　豚肉　キャベツ　食塩 にんじん　しょうゆ　油　牛乳

	中期	後期	完了期	主な材料
10 24 (火)		パン かじき煮 さつまいもサラダ カリフラワーのスープ	パン かじき煮 さつまいもサラダ カリフラワーのスープ 果物	パン　かじき　さつまいも にんじん　カリフラワー かつお・昆布だし汁//しょうゆ
			そぼろおにぎり 牛乳	米　鶏肉　にんじん　しょうゆ 牛乳
11 25 (水)		ごはん 肉団子 きゅうりと人参煮 かぼちゃの味噌汁	ごはん 肉団子 きゅうりと人参煮 かぼちゃの味噌汁 果物	米　鶏肉　豆腐　片栗粉 きゅうり　にんじん　かぼちゃ たまねぎ　昆布だし汁　みそ
			米粉のホットケーキ 牛乳	米粉　ベーキングパウダー　砂糖 豆乳　油　牛乳
12 26 (木)		ごはん 野菜あんかけ煮 じゃがいも煮 人参スープ	ごはん 野菜あんかけ煮 じゃがいも煮 人参スープ 果物	米　豚肉　キャベツ　ピーマン 片栗粉　じゃがいも　にんじん 昆布だし汁//しょうゆ
			ゆかりおにぎり 牛乳	米　ゆかり 牛乳
13 (金)		ごはん 豚肉となすの炒め煮 ブロッコリー煮 野菜スープ	ごはん 豚肉となすの炒め煮 ブロッコリーとひじきのサラダ 野菜スープ 果物	米　豚肉　なす　たまねぎ にんじん　片栗粉　ブロッコリー はくさい　だいこん　かつお・昆布だし汁//しょうゆ　ひじき　食塩
			チーズトースト 牛乳	パン　粉チーズ 牛乳
27 (金)		チキンライス ブロッコリー煮 豆腐スープ	チキンライス ブロッコリー煮 豆腐スープ 果物	米　鶏肉　にんじん　ブロッコリー 豆腐　だいこん　こまつな かつお・昆布だし汁//しょうゆ
			米粉蒸しパン 牛乳	米粉　ベーキングパウダー　砂糖 油　牛乳
14 28 (土)		ごはん 鶏肉とじゃがいも煮 ほうれん草の和え物 大根の味噌汁	ごはん 鶏肉とじゃがいも煮 ほうれん草の和え物 大根の味噌汁 果物	米　鶏肉　じゃがいも　たまねぎ 片栗粉　ほうれんそう　にんじん だいこん　かつお・昆布だし汁 みそ//砂糖　しょうゆ
			青のりおにぎり 牛乳	米　あおのり　食塩 牛乳

＊主食は離乳食の進み具合に応じ、つぶし粥、１０倍粥、７倍粥、５倍粥、軟飯、普通炊き　パンはパン粥またはトーストで提供します。
＊上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。
＊離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
＊今月の魚は、たい・たら・カレイ・かじき・鮭です。段階に応じ使用していきます。
＊行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。
＊ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。