令和8年11月　さくらの木保育園　献立表

・1.2歳児は午前中に牛乳を飲みます。
・材料等の都合で献立作が変更することがありますのでご了承ください。
　詳しくはサンプルケースをご覧ください。

日付	献立名	材料	おやつ　献立名　材料	栄養価
2 ・ 16 （月）	ごはん 豚ヒレの葱だれ焼き きのこの酢和え 味噌汁 みかん	・米 ・豚肉　生姜　長葱　三温糖　ごま油　塩 ・しめじ　えのき　人参　ツナ缶　いんげん　三温糖　酢 　しょうゆ ・かぶ　豆腐　じゃが芋　ほうれん草　　煮干　味噌 ・みかん	牛乳 シュガーパイ 　パイ皮　三温糖　いちごジャム	エネルギー 509kcal たんぱく質 22．0g
4 ・ 18 （水）	さんまの混ぜご飯 揚げだし豆腐の 　　野菜あんかけ れんこんとコーンの和え物 豚汁 ラフランス	・米　酒　さんま　しめじ　三温糖　しょうゆ　万能長葱 　梅干し　ごま油 ・豆腐　片栗粉　油　万能長葱　もやし　人参　しめじ 　みりん　しょうゆ　昆布鰹節 ・れんこん　かぼちゃ　コーン缶　しょうゆ　三温糖 ・豚肉　大根　人参　こんにゃく　ごぼう　里芋　長葱 　味噌　煮干 ・ラフランス	牛乳 焼きドーナツポップ 　ホットケーキミックス粉　豆腐 　牛乳　卵　ココア　三温糖 　ほうれん草　さつま芋	エネルギー 549kcal たんぱく質 18．6g
5 ・ 19 （木）	ほうれん草としらすの 　　和風スパゲティ メープルさつま芋サラダ 肉団子入り豆乳スープ 梨	・スパゲティ　しらす　まいたけ　ほうれん草　油　三温糖 　しょうゆ　塩　のり ・さつま芋　ベーコン　クリームチーズ　塩　胡椒 　メープルシロップ ・鶏肉　片栗粉　玉葱　かぶ　人参　キャベツ　豆乳 　昆布鰹節 ・梨	牛乳 もちっとチーズ揚げ 　じゃが芋　チーズ　片栗粉　油 　牛乳　塩　三温糖　小麦粉	エネルギー 567kcal たんぱく質 21．1g
6 ・ 20 （金）	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 人参の甘煮 味噌汁 みかん	・米　炊き込みわかめ ・鶏肉　しょうゆ　生姜　にんにく　片栗粉　油 ・ブロッコリー　鰹節　しょうゆ ・人参　三温糖　塩 ・豆腐　大根 小松菜　長葱　煮干　味噌 ・みかん	牛乳 手作りクッキー 　小麦粉　バター　三温糖	エネルギー 536kcal たんぱく質 23．0g
7 ・ 21 （土）	すき焼きうどん さつま芋のレモン煮 トマト りんご	・うどん　豚肉　焼き豆腐　しらたき　玉葱　人参 　白菜　長葱　ほうれん草　昆布鰹節　しょうゆ　みりん ・さつま芋　レモン果汁　三温糖 ・トマト ・りんご	牛乳 クラッカー せんべい	エネルギー 557kcal たんぱく質 20．4g
9 ・ 30 （月）	ごはん とんかつ風 リンゴのサラダ 味噌汁 梨	・米 ・豚肉　小麦粉　パン粉　塩　油　ソース ・キャベツ　きゅうり　りんご　干しぶどう 　酢　油　三温糖　塩 ・かぼちゃ　わかめ　小松菜　玉葱　味噌　煮干 ・梨	牛乳 米粉のシフォンケーキ 　米粉　ベーキングパウダー 　粉糖　豆乳　油　レモン果汁 　三温糖	エネルギー 550kcal たんぱく質 17．5g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ　献立名　食材	栄養価
10 ・ 24 （火）	ロールパン 魚のトマト煮 マッシュポテト 秋野菜のスープ ぶどう	・■ロールパン ・たら　にんにく　ブロッコリー　トマト缶　マッシュルーム 白ワイン　三温糖　塩　レモン　ローリエ　パセリ粉 ・じゃが芋　牛乳　バター　塩 ・人参　玉葱　さつま芋　小松菜　れんこん　塩 昆布鰹節　しょうゆ ・ぶどう	牛乳 まいたけ御飯 米　まいたけ　豚肉　しょうゆ みりん　酒　三温糖	エネルギー 536kcal たんぱく質 23．1g
11 （水） ・ 26 （木）	五目うどん 里芋のから揚げ ひじきのナムル りんご	・うどん　豚肉　白菜　人参　れんこん　きくらげ　筍　油 さやえんどう　昆布鰹節　みりん　塩　しょうゆ ・里芋　しょうゆ　三温糖　生姜　にんにく　片栗粉　油 ・ひじき　小松菜　人参　塩　ごま油　しょうゆ ・りんご	牛乳 ジャムサンド ■コッペパン　ブルーベリージャム	エネルギー 511kcal たんぱく質 19．0g
12 （木）	12日(木)は引き取り者訓練のため、災害食の提供になります			
13 ・ 27 （金）	ごはん 肉野菜炒め 納豆和え 味噌汁 梨	・米 ・豚肉　人参　キャベツ　赤ピーマン　玉葱　豆腐 油　塩　しょうゆ　ごま油　砂糖　味噌 ・納豆　ほうれん草　人参　ツナ缶 鰹節　しょうゆ ・キャベツ　大根　長葱　油揚げ　煮干　味噌 ・梨	麦茶 焼きいも さつま芋	エネルギー 503kcal たんぱく質 22．6g
14 ・ 28 （土）	食パン ローストチキン ポテトコーンソテー 牛乳 みかん	・■食パン ・鶏肉　玉葱　生姜　にんにく　しょうゆ　みりん　油 ・じゃが芋　人参　コーン缶　ブロッコリー　オリーブ油 塩 ・牛乳 ・みかん	牛乳 せんべい ■ビスケット	エネルギー 533kcal たんぱく質 23．3g
17 （火）	サグカレー 野菜のピクルス 春雨スープ ぶどう	・米　鶏肉　ほうれん草　玉葱　人参　トマト缶 にんにく　生姜　モッツァレラチーズ　塩　カレー粉 ・きゅうり　大根　赤ピーマン　酢　三温糖　塩 ・春雨　チンゲン菜　玉葱　豆腐　昆布鰹節　塩 しょうゆ ・ぶどう	牛乳 水まんじゅうゼリー 片栗粉　グラニュー糖　こしあん ゼラチン	エネルギー 502kcal たんぱく質 18．2g
25 （水） 誕生会	パエリア 鶏肉ときのこの アヒージョ焼き チーズフォンデュ風 白菜スープ ラフランス	・米　昆布鰹節　あご出汁　人参　玉葱　トマト缶 しめじ　ターメリック　鯛 ・鶏肉　まいたけ　オリーブ油　トマト　にんにく 塩　胡椒 ・ブロッコリー　人参　ヤングコーン　じゃが芋 赤ピーマン　黄ピーマン　片栗粉　白ワイン チーズ ・白菜　人参　ほうれん草　昆布鰹節　しょうゆ　塩 ・ラフランス	りんごジュース ホットケーキ クレームダンジュ添え 小麦粉　ベーキングパウダー 三温糖　牛乳 いちごジャム　クリームチーズ グラニュー糖　ヨーグルト 生クリーム　レモン果汁	エネルギー 584kcal たんぱく質 21．2g