令和8年 11月分献立表

新座市保育園

日		曜日	献立名 1，2歳 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	主な食品名 熱や力になるもの	主な食品名 血や肉や骨になるもの	主な食品名 体の調子を整えるもの
2	16	月	牛乳 ビスケット	里芋とじゃこのごはん 白身魚の照り焼き 浅漬け まっくらやみなべｽｰﾌﾟ	牛乳 フランクフルト	ビスケット，胚芽精米，さといも，じゃがいも，さつまいも，ホールコーン，糸こんにゃく	牛乳，油揚げ，ちりめんじゃこ，こんぶ(だし)，白身魚，ロースハム，煮干し(だし)，フランク	人参，ごぼう，キャベツ，きゅうり，緑豆もやし，まいたけ
	17	火	りんごジュース チーズ	ごはん 八宝豆腐 スティックごぼう みそ汁	かきたまうどん	胚芽精米，サラダ油，三温糖，ごま油，片栗粉，うどん	チーズ，木綿豆腐，豚ひき肉，煮干し(だし)，みそ，鶏ひき肉，たまご，こんぶ(だし)	りんごジュース，人参，ゆでたけのこ，チンゲンサイ，干し椎茸，緑豆もやし，ごぼう，大根，小松菜，長ねぎ，玉ねぎ
4	18	水	ヨーグルト	ごはん ミルクカレー 和風サラダ	牛乳 クラッカー 柿	胚芽精米，じゃがいも，クリームコーン缶，薄力粉，バター，サラダ油，クラッカー	ヨーグルト，豚こま肉，牛乳，わかめ，いか	人参，玉ねぎ，にんにく，しょうが，えのき，キャベツ，きゅうり，かき
5	19	木	牛乳 せんべい	ミニロールパン きのこグラタン ブロッコリー 人参スープ	ほうじ茶 めんそーれごはん	せんべい，ﾛｰﾙﾊﾟﾝ，マカロニ，サラダ油，ホールコーン，バター，薄力粉，パン粉，胚芽精米	牛乳，鶏こま肉，粉チーズ，ベーコン，煮干し(だし)，豚バラ肉，刻み昆布	玉ねぎ，ぶなしめじ，マッシュルーム，ブロッコリー，人参，キャベツ
6	20	金	牛乳 ビスケット	【いい歯の日献立】 ごはん いりどり ﾎｳﾚﾝ草と竹輪のごまﾏﾖ和え なめこ汁	【いい歯の日献立】 ほうじ茶 ロールカステラ 焼するめ	ビスケット，胚芽精米，さといも，糸こんにゃく，サラダ油，三温糖，ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，白すりごま，ロールカステラ	牛乳，鶏こま肉，焼き竹輪，木綿豆腐，煮干し(だし)，みそ，焼するめ	人参，ごぼう，れんこん，ゆでたけのこ，干し椎茸，ほうれん草，緑豆もやし，なめこ，長ねぎ
7	21	土	牛乳 せんべい	和風チキンｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 小松菜のスープ トマト	牛乳 まるパン みかん	せんべい，スパゲッティ，片栗粉，サラダ油，ﾊﾟﾝ	牛乳，鶏こま肉，ベーコン，煮干し(だし)，こんぶ(だし)	玉ねぎ，小松菜，人参，キャベツ，トマト，みかん
9	30	月	ぶどうジュース チーズ	照り焼きチキン丼 酢のもの すまし汁	牛乳 スイートポテト	胚芽精米，三温糖，サラダ油，ﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，さつまいも，バター	チーズ，鶏こま肉，きざみのり，わかめ，煮干し(だし)，牛乳，スキムミルク，生クリーム	ぶどうジュース，玉ねぎ，人参，きゅうり，緑豆もやし，白菜，ぶなしめじ，長ねぎ
10	24	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとﾚﾝｺﾝの炒め煮 豚汁	牛乳 チヂミ	ビスケット，胚芽精米，サラダ油，三温糖，じゃがいも，糸こんにゃく，薄力粉，片栗粉，ごま油	牛乳，甘塩鮭，芽ひじき，ベーコン，豚こま肉，木綿豆腐，煮干し(だし)，みそ，豚ひき肉	れんこん，大根，人参，ごぼう，長ねぎ，白菜，にら
11	25	水	牛乳 せんべい	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ フレンチサラダ かぶのスープ	牛乳 11日ミニパン 25日りんごとさつまいものｹｰｷ	せんべい，スパゲッティ，サラダ油，ホールコーン，ミニパン，薄力粉，三温糖，バター，さつまいも	牛乳，豚ひき肉，粉チーズ，わかめ，ベーコン，煮干し(だし)，たまご	玉ねぎ，人参，ピーマン，ブロッコリー，キャベツ，きゅうり，かぶ，かぶ葉，りんご
12	26	木	牛乳 ビスケット	ロールパン ウィンナーのポトフ ヨーグルトあえ	ほうじ茶 おにぎり	ビスケット，ﾛｰﾙﾊﾟﾝ，じゃがいも，三温糖，胚芽精米	牛乳，ウィンナー，煮干し(だし)，ヨーグルト，焼きのり	キャベツ，玉ねぎ，人参，ブロッコリー，みかん缶，もも缶，パイン缶
13	27	金	飲むヨーグルト クラッカー	【郷土料理献立】 肉汁うどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 きなこサンド	クラッカー，うどん，三温糖，食パン，マーガリン	飲むヨーグルト，豚バラ肉，煮干し(だし)，こんぶ(だし)，牛乳，きな粉	小松菜，人参，玉ねぎ，かぼちゃ，トマト
14	28	土	牛乳 せんべい	チャーハン キャベツのスープ トマト	牛乳 まるパン みかん	せんべい，胚芽精米，サラダ油，ﾊﾟﾝ	牛乳，焼豚，たまご，ベーコン，こんぶ(だし)，煮干し(だし)	長ねぎ，キャベツ，玉ねぎ，人参，トマト，みかん
お誕生会			牛乳 せんべい	もみじごはん ヒレカツ ボイルキャベツ トマト かみなり汁 みかん	ヨーグルト ビスケット ビスケット（幼児のみ） りんご	せんべい，胚芽精米，白いりごま，薄力粉，パン粉，サラダ油，糸こんにゃく，ビスケット	牛乳，こんぶ(だし)，豚ヒレ肉，木綿豆腐，油揚げ，煮干し(だし)，みそ，ヨーグルト	人参，キャベツ，トマト，ごぼう，大根，長ねぎ，みかん，りんご

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月１９日は食育の日です。
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※2・16（月）まっくらやみなべｽｰﾌﾟは新座保育園のくじら組さんが考えてくれたゾウ！
くわしくは給食だよりをみてね！

月間平均栄養摂取量 ※日本食品標準成分表2020年版（八訂）に基づく栄養計算	１・２歳児		３歳児以上	
	エネルギー(kcal)	ﾌﾞﾄﾞ酸組成によるたんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	ﾌﾞﾄﾞ酸組成によるたんぱく質(g)
	503	19.3	557	21.7