

2026年度

11月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ	材 料 名		
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの
2 16 ／ 月	ソフトフランス かぼちゃのグラタン フルーツサラダ せんぎりスープ	麦茶 ひじきの生姜煮混ぜご飯 牛乳	フランスパン／オリーブ油 ／マカロニ・スパゲッティ ／薄力粉／無塩バター／サ フラワー油／きび糖／ごま 油／米	ウィンナー／鶏もも肉／牛 乳／カマンベールチーズ／ 豚ばら肉／干ひじき(ワッス 釜、乾)	日本かぼちゃ／なす／ブロッコ リー／玉葱／りんご／パインアッ プル(缶詰)／温州蜜柑缶詰(果肉) ／バナナ／レタス／にんじん／え のきたけ／はくさい／パセリ／ しょうが／糸みつば
4 18 ／ 水	ご飯 和風煮込み八宝菜 もやしの薬味だれ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 ふくれ菓子 牛乳	米／きび糖／なたね油／か たくり粉／ごま油／ごま／ 黒砂糖／薄力粉／はちみつ	生揚げ／豚もも肉／焼き竹 輪／生わかめ／油揚げ／麦 みそ／牛乳／たまご	ただのこ(ゆで)／にんじん／はく さい／青ピーマン／りよくとうも やし／ほうれんそう／ねぎ／だい こん／玉葱
5 19 ／ 木	ご飯 レバニラ炒め 白菜のラーパーツァイ 鶏湯	牛乳 焼きりんごゼリー 牛乳	米／かたくり粉／米油／な たね油／てんさい糖／ごま 油／きび糖	豚肝臓／豚肩ロース(脂身 付)／鶏もも肉／牛乳	しょうが／にんにく／りよくとう もやし／にら／はくさい／にんじ ん／干し椎茸／ねぎ／りんご／り んご濃縮還元ジュース
6 ／ 金	手作りうどん とり天 たたききゅうりの梅酢和え	牛乳 鉄入りしらすくん 水族館のなかまたち 牛乳	干しうどん(ゆで)／なたね 油／きび糖／ごま油／薄力 粉／かたくり粉／米油／鉄 入りしらすくん／水族館の なかまたち	豚もも肉／生わかめ／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／牛乳	玉葱／にんじん／生しいたけ／ しょうが／きゅうり／梅(塩漬)
7 21 ／ 土	メキシカンライス サワークラウト かぶのスープガーリック風	牛乳 ジャコ入り菜飯 牛乳	米／なたね油／きび糖／ご ま	豚ひき肉／大豆(水煮缶 詰)／ロースハム／鶏もも 肉／牛乳／しらす干し(半 乾燥品)	玉葱／セロリー／青ピーマン／赤 ピーマン／にんにく／とうもろこ し缶詰(缶詰)／トマト缶詰(ジュ ース)／キャベツ／マッシュルーム ／かぶ／にんじん／かぶ(葉、ゆ で)
9 30 ／ 月	ご飯 春雨と豚肉の中華炒め ジャコサラダ ワントンスープ	牛乳 さつま芋クッキー 牛乳	米／なたね油／緑豆はるさ め／サフラワー油／ごま油 ／ワントンの皮／さつまい も／きび糖／薄力粉／無塩 バター／紫芋パウダー	豚もも肉／生わかめ／しら す干し(半乾燥品)／鶏ひき 肉／牛乳	干し椎茸／ねぎ／にんじん／チン ゲンツァイ／きゅうり／レタス／ 玉葱／りよくとうもやし／生しい たけ
10 24 ／ 火	きのこほうれん草のスパゲティ 鶏の唐揚げサラダ 白菜のスープ	牛乳 甘辛おにぎり 牛乳	マカロニ・スパゲッティ／ 無塩バター／薄力粉／オ リーブ油／てんさい糖／米 ／きび糖	鶏もも肉／鶏ひき肉／牛乳	えのきたけ／ぶなしめじ／生しい たけ／玉葱／にんじん／ほうれん そう／にんにく／ブロッコリー／ さやいんげん／レタス／きゅうり ／とうもろこし缶詰(缶詰)／はく さい／干し椎茸／こまつな
11 25 ／ 水	ご飯 めかじきのカレー照り焼き 人参の胡麻酢和え 和風スープ	牛乳 ボンデケーショ 牛乳	米／てんさい糖／オリーブ 油／かたくり粉／きび糖／ ごま／タピオカ粉	めかじき／焼き竹輪／鶏も も肉／牛乳／たまご／パル メザンチーズ／CHEDDAR チーズ	にんじん／りよくとうもやし／干 しぶどう／チンゲンツァイ／はく さい／きくらげ(乾)
12 26 ／ 木	黒米混ぜご飯 ごま風味肉じゃが きのこのみそ汁	麦茶 カボチャプリン 牛乳	米／水稲穀粒(玄米)／なた ね油／じゃがいも／しらた き／てんさい糖／ごま／上 白糖／グラニュー糖	豚ロース肉／豚ばら肉／豚 もも肉／麦みそ／クリーム (乳脂肪)／牛乳／豚、セラ チン	玉葱／生しいたけ／にんじん／に んにく／さやえんどう／えのきた け／なめこ／はくさい／日本かぼ ちゃ
13 ／ 金	食パン 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとじゃこのレモンサラダ じゃが芋と角切り野菜のスープ	牛乳 すあま すあま風おにぎり(乳児) 牛乳	食パン／コーンフ레이크／ オリーブ油／じゃがいも／ 無塩バター／上新粉／上白 糖／かたくり粉	鶏もも肉／しらす干し(微 乾燥品)／牛乳	しょうが／キャベツ／にんじん／ きゅうり／レモン(果汁、生)／玉 葱／さやいんげん／とうもろこし 缶詰(缶詰)／にんにく
14 28 ／ 土	さっぱりクッパ 大根のオイスターソース煮 もやしとニラの和え物	牛乳 蒸しパン 牛乳	米／ごま油／かたくり粉／ きび糖／薄力粉／上白糖	豚もも肉／生わかめ／豚も も肉／牛乳	玉葱／にんじん／りよくとうもや し／だいこん／チンゲンツァイ／ しょうが／にら／干しぶどう
17 ／ 火	カレーライス 水菜のおかずサラダ 大根スープ	麦茶 杏仁豆腐 牛乳	米／じゃがいも／なたね油 ／無塩バター／オリーブ油 ／薄力粉／きび糖／上白糖	豚もも肉／和牛もも肉／鶏 ひき肉／寒天／牛乳	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／にんにく／しょうが／みずかけ な／きゅうり／ごぼう／だいこん ／こまつな／温州蜜柑(缶詰)／も も(缶詰)／パインアップル(缶詰) ／りんご／バナナ
20 ／ 金	トウモロコシ 鶏肉と野菜のパコラ キャベツと林檎のサラダ	牛乳 鉄入りしらすくん 水族館のなかまたち 牛乳	干しうどん(ゆで)／じゃが いも／さつまいも／薄力粉 ／米油／鉄入りしらすくん ／水族館のなかまたち	豚ばら肉／ヨーグルト(全 脂無糖)／鶏もも肉／牛乳	玉葱／にんじん／セロリー／トマ ト缶詰(ホール)／しょうが／に んにく／ほうれんそう／キャベツ ／りんご／トマト／干しぶどう／ レモン(果汁、生)
27 ／ 金	食パン 鶏肉のコーンフ레이크焼 キャベツとじゃこのレモン じゃが芋と角切り野菜のスープ	牛乳 みかんもち 牛乳	食パン／コーンフ레이크／ オリーブ油／じゃがいも／ 無塩バター／上新粉／白玉 粉／上白糖／かたくり粉	鶏もも肉／しらす干し(微 乾燥品)／牛乳	しょうが／にんにく／キャベツ／ にんじん／きゅうり／レモン(果 汁、生)／玉葱／さやいんげん／と うもろこし缶詰(缶詰)／温州蜜柑入 れトース
	月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	533kcal 16.7g	タンパク質 食塩相当量	20.1g 1.3g

※午前おやつは牛乳は乳児のみにします