2026年度　　11月献立（幼児食用）　　下馬鳩ぽっぽ保育園分園野の花園

日／曜	献立名	おやつ（午後／午前）	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16／月	食パン 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	食パン／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／鶏モモ肉／牛乳／カマンベールチーズ／豚ばら肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、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
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	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	豚モモ肉／和牛モモ肉／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
4 18 ／水	ご飯 和風煮込みハ宝菜 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	米／きび糖／なたね油／かたくり粉／ごま油／ごま／黒砂糖／薄力粉	生揚げ／豚モモ肉／焼き焼き竹輪／生わかめ／油揚げ／麦みそ／豆乳／牛乳	たけのこ(ゆで)／にんじん／はくさい／青ピーマン／りょくとうもやし／ほうれんそう／ねぎ／だいこん／玉葱
5 19 ／木	トゥクパ 鶏肉と野菜のパコラ キャベツと林檎のサラダ	牛乳 焼きりんごゼリー	干しうどん(ゆで)／じゃがいも／さつまいも／薄力粉／米油	豚ばら肉／豆乳ヨーグルト／鶏モモ肉／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／りんご果汁（ストレート）
6 20 ／金	ご飯 レバニラ炒め 白菜のラーパーツァイ 鶏湯	牛乳 鉄入りしらすくん 水族館のなかまたち	米／かたくり粉／米油／なたね油／てんさい糖／ごま油／きび糖／鉄入りしらすくん／水族館のなかまたち	豚肝臓／豚肩ロース(脂身付)／鶏モモ肉／牛乳	しょうが／にんにく／りょくとうもやし／にら／はくさい／にんじん／干し椎茸／ねぎ
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	麦茶 ジャコ入り菜飯	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／鶏モモ肉／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(ﾎｰﾙ)／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 ワンタンスープ	牛乳 さつま芋クッキー	米／なたね油／緑豆はるさめ／サフラワー油／ごま油／ワンタンの皮／さつまいも／きび糖／薄力粉／無塩バター／紫芋パウダー	豚モモ肉／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／りょくとうもやし／生しいたけ
10 24 ／火	きのこと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	マカロニ･スパゲッティ／オリーブ油／薄力粉／サフラワー油／てんさい糖／米／きび糖	鶏モモ肉／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(ﾎｰﾙ)／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 ポンデケージョ	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／鶏モモ肉／牛乳／たまご／パルメザンチーズ／チェダーチーズ	にんじん／りょくとうもやし／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	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／豚モモ肉／麦みそ／クリーム(乳脂肪)／牛乳／豚、ゼラチン	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 27 ／金	ソフトフランス 鶏肉のコーンフレーク焼き 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 13日おいなりさん 27日きつねおにぎり	ソフトフランス／コーンフレーク／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／米／油揚げ／てんさい糖／ごま	鶏モモ肉／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／玉葱／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／
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	麦茶 蒸しパン	米／ごま油／かたくり粉／きび糖／薄力粉／上白糖	豚モモ肉／生わかめ／豆乳	玉葱／にんじん／りょくとうもやし／だいこん／チンゲンツァイ／しょうが／にら／干しぶどう

月平均栄養価			
エネルギー	533kcal	タンパク質	20.1g
脂質	16.7g	食塩相当量	1.3g