2026年11月献立表

クラウン保育園

日付		曜日	おやつ(午前) ★0~2歳児のみ 献立	昼食	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	材料	栄養価
2	16	月	きなこせんべい 牛乳	あじのサクサク焼 切干大根の煮物 麦ごはん 味噌汁 マスカットゼリー	あじ 油揚げ 赤みそ・白みそ	 切干大根・人参 わかめ・白菜・ほうれん草	ノンエッグマヨネーズ・パン粉・油 油・砂糖 米(国産)・押麦 マスカットゼリーの素	塩・ウスターソース 醤油・料理酒・だし だし	野菜うどん 牛乳	うどん・玉ねぎ・人参 だし・醤油・塩 牛乳	エ 531 kcal た 21.3 g 脂 12.9 g 食塩 2.0 g
	17	火	かぼちゃボーロ 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ みかん	豚肉 チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ キャベツ・小松菜・人参 みかん缶	米(国産)・油 油・砂糖	ハヤシフレーク・ケチャップ 塩・醤油・酢	青のりポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳	エ 620 kcal た 18.2 g 脂 23.9 g 食塩 1.9 g
4	18	水	ミニのりすけ 牛乳	鶏肉の照焼 花野菜サラダ 菜めし 味噌汁 パイン	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン・レモン果汁 菜めしの素 キャベツ・大根・干しいたけ パイン缶	油・砂糖 砂糖・油 米(国産)	醤油・みりん風調味料 酢・醤油・塩 だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳	エ 597 kcal た 23.2 g 脂 19.5 g 食塩 2.1 g
5	19	木	星っこ 牛乳	スパゲティナポリタン キャベツのおかかマヨ和え スープ バナナ	あらびきウインナー かつお節	ピーマン・玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきたけ バナナ	スパゲティ・油・砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	ケチャップ・塩 醤油 コンソメ・塩	焼おにぎり 牛乳	米(国産)・押麦・油 醤油・みりん風調味料 牛乳	エ 550 kcal た 16.4 g 脂 14.4 g 食塩 2.2 g
6	20	金	豆花クッキー 牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん 中華スープ オレンジ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ もやし・チンゲン菜・人参・にんにく 白菜・わかめ オレンジ	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) 緑豆春雨	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ・塩	せんべい【6日】 ジョア りんご蒸しパン【20日】 ジョア	星たべよ ジョア(マスカット) 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・りんご缶 ジョア(マスカット)	エ463kcal・た18.2 g 脂11.9 g・食塩1.8 g エ545kcal・た20.2 g 脂10.6 g・食塩1.8 g
7	21	土	ビスケット 牛乳	豚汁 おかかおにぎり ウインナー 黄桃	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー	大根・ごぼう・ほうれん草・人参 黄桃缶	 米(国産)	だし 醤油	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳	エ 569 kcal た 18.3 g 脂 22.3 g 食塩 1.6 g
9	30	月	かぼちゃボーロ 牛乳	ヤンニョムチキン風【世界の料理】 春雨サラダ ごはん わかめスープ パイン 	鶏肉・赤みそ	しょうが 人参・きゅうり わかめ・長ねぎ パイン缶	でん粉・油・砂糖・白ごま 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) 調合ごま油・白ごま	塩・料理酒・ケチャップ・みりん風調味料・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ・塩	メープルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・メープルシロップ 牛乳	エ 684 kcal た 20.8 g 脂 23.8 g 食塩 1.8 g
10	24	火	ミニのりすけ 牛乳	ぶりの味噌マヨ焼 野菜の納豆和え 麦ごはん すまし汁 オレンジ	ぶり・白みそ 納豆	にんにく キャベツ・人参 大根・ほうれん草・干しいたけ オレンジ	砂糖・小麦粉・ノンエッグマヨネーズ・油 米(国産)・押麦	塩・料理酒・醤油 醤油・だし だし・醤油・塩	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳	エ 546 kcal た 21.5 g 脂 21.4 g 食塩 1.2 g
11	25	水	きなこせんべい 牛乳	ポークカレー ツナサラダ みかん	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草 みかん缶	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレールウ・ケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油	ぶるぶるデザート 麦茶	フルーチェ(いちご) 牛乳 麦茶	エ 526 kcal た 14.3 g 脂 15.6 g 食塩 2.0 g
	26	木	星っこ 牛乳	煮込みハンバーグ【お誕生日】 ブロッコリーサラダ ごはん スープ 青りんごゼリー 	豆腐・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 玉ねぎ・えのきたけ	小麦粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) じゃが芋 青りんごゼリーの素	塩・コンソメ・ケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	お誕生日ケーキ 牛乳 	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・りんごジュース・ホイップクリーム 牛乳	エ 661 kcal た 18.4 g 脂 20.7 g 食塩 1.6 g
12	27	木・金	ビスケット 牛乳	味噌ラーメン レバーのかりん揚げ バナナ	豚肉・赤みそ 豚レバー	玉ねぎ・人参・もやし・にんにく・しょうが しょうが バナナ	ラーメン・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖・白ごま	醤油・鶏がらスープ 醤油・ケチャップ・ウスターソース	塩おにぎり 煮干しごまチップ 牛乳	米(国産)・塩 焼きのり 煮干し・醤油 砂糖・白ごま 牛乳	エ 583 kcal た 29.7 g 脂 16.6 g 食塩 2.6 g
13		金	星っこ 牛乳	白身魚の磯辺天ぷら【七五三】 ひじきの炒り煮 わかめごはん すまし汁 ピーチゼリー 	たら 油揚げ	あおさのり ひじき・人参 わかめご飯の素 キャベツ・えのきたけ	小麦粉・油 砂糖 米(国産) 花麩 ピーチゼリーの素	料理酒・塩 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	きなこちんすこう風 ジョア	小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ジョア(ストロベリー)	エ 665 kcal た 19.4 g 脂 16.5 g 食塩 1.7 g
14	28	土	豆花クッキー 牛乳	鶏肉の具だくさんみそ汁 菜めしおにぎり ウインナー パイン	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー	ごぼう・人参・玉ねぎ・ほうれん草 菜めしの素 パイン缶	じゃが芋 米(国産)	だし	ばりんこ 牛乳	ばりんこ 牛乳	エ 470 kcal た 16.6 g 脂 14.5 g 食塩 1.4 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均　エネルギー（エ）568kcal　たんぱく質（た）20.0g　脂質（脂）17.7g　食塩相当量（食塩）1.9g