



亀有りりおっこ保育園 11月 給食献立表



令和8年

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ		
2 (月)	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ りんご	米、焼ぶ、グラニュー糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、バター、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、板こんにゃく、カットわかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g	
4 (水)	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜のグリル 柿(0.1歳バナナ)	米、コーンフレーク、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 2.3 g	
5 (木)	麦パン 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	麦パン、米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもおにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	
6 (金)	ご飯 すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油	牛乳、かじき、卵、米みそ、バター	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g	
7 (土)	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g	
9 (月)	秋野菜のカレーライス わかめスープ キャベツサラダ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、卵、チーズ、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、日本かぼちゃ、にんじん、れんこん、トマト、きゅうり、まいたけ、しめじ、コーン缶、カットわかめ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.5 g	
10 (火)	おにぎり 芋煮 ほうれん草ともやしの胡麻和え バナナ	米、さといも、マカロニ、砂糖、ごま、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、きな粉、米みそ	バナナ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g	
11 (水)	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 りんご	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ちくわ、卵	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g	
12 (木)	ご飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 こまつなのおかかあえ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、焼ぶ、油	牛乳、豚肉、米みそ、かまぼこ、粉チーズ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.8 g	
13 (金)	麦パン コンソメスープ タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	麦パン、フレンチドレッシング、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 329 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 2.8 g	
14 (土)	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉	野菜ジュース、りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	
16 (月)	舞茸ご飯 みそ汁 ほうれん草のごまあえ りんご	米、焼ぶ、グラニュー糖、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、バター、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、にんじん、まいたけ、板こんにゃく、カットわかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.1 g	

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ		
17 (火)	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダ グレープフルーツ	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、油、マヨネーズ、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、チーズ	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、にら、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	
18 (水)	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 野菜のグリル 柿(0.1歳バナナ)	米、コーンフレーク、じゃがいも、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ、ツナ油漬缶	かき、たまねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、コーン缶、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.3 g	
19 (木)	麦パン 麦茶 クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	麦パン、米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、りんご、干しぶどう	牛乳100 お菓子 牛乳130 さつまいもおにぎり	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.8 g	
20 (金)	ご飯 すまし汁 かじきのみそ焼き きんぴらごぼう キウイフルーツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、ごま、ごま油	牛乳、かじき、卵、米みそ、バター	キウイフルーツ、れんこん、にんじん、ごぼう、だいこん、板こんにゃく、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.6 g	
21 (土)	醤油ラーメン 麦茶 ブロッコリーのマヨドレあえ 果物	生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚	オレンジ、ブロッコリー、コーン缶、もやし、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g	
24 (火)	ご飯 みそ汁 さけの塩麴焼き 切干し大根とひじきのサラダ パイナップル(0.1歳バナナ)	米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ	牛乳、べにさけ、油揚げ、きな粉、米みそ	パイナップル、はくさい、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 マカロニきな粉	エネルギー 478 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g	
25 (水)	肉野菜ラーメン 麦茶 チンゲン菜のあえ物 りんご	生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、鶏ひき肉、ちくわ、卵	りんご、チンゲンサイ、たまねぎ、アルファルファもやし、にんじん、キャベツ、もやし、はくさい、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 雑炊	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.8 g	
26 (木)	ご飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 こまつなのおかかあえ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、焼ふ、油	牛乳、豚肉、米みそ、かまぼこ、粉チーズ、かつお節、バター	オレンジ、たまねぎ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 芋もち	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g	
27 (金)	麦パン コンソメスープ(ラッキー★) タンドリーチキン きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	焼きそばめん、ライ麦パン、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、たけのこ(ゆで)、こまつな、にんにく、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 塩焼きそば	エネルギー 455 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.2 g	
28 (土)	きつねうどん 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	ゆでうどん、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、油揚げ、鶏もも肉	野菜ジュース、りんご、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 421 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.2 g	
30 (月)	ガパオライス 中華スープ 小松菜のサラダ オレンジ	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏がらスープ、バター	たまねぎ、オレンジ、こまつな、アルファルファもやし、チンゲンサイ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 和風スパゲティ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g	

今月の平均栄養価 エネルギー:537kcal たんぱく質:23.1g 脂質:18.5g



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻
※栄養価は幼児量の数値です。



※栄養価は幼児量の数値です。

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・ほうれん草のせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

亀有りりおっこ保育園 11月 前期食献立表 令和8年



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	3 	4 おかゆ きゅうりと人参煮	5 おかゆ キャベツとじゃがいも煮	6 おかゆ 大根と玉ねぎ煮	7 おかゆ 玉ねぎとブロッコリー煮
9 おかゆ キャベツときゅうり煮	10 おかゆ ほうれん草と大根煮	11 おかゆ 人参と白菜煮	12 おかゆ 小松菜と白菜煮	13 おかゆ キャベツときゅうり煮	14 おかゆ 白菜とキャベツ煮
16 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	17 おかゆ 人参とさつま芋煮	18 おかゆ きゅうりと人参煮	19 おかゆ キャベツとじゃがいも煮	20 おかゆ 大根と玉ねぎ煮	21 おかゆ 玉ねぎとブロッコリー煮
23 	24 おかゆ 白菜ときゅうり煮	25 おかゆ 人参と白菜煮	26 おかゆ 小松菜と白菜煮	27 おかゆ キャベツときゅうり煮	28 おかゆ 白菜とキャベツ煮
30 おかゆ 玉ねぎと人参煮					

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表
令和8年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	2	3	4	5	6	7
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草と豆腐煮 果物		おかゆ きゅうりと人参のスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツとじゃがいものスープ さつまいもと白身魚煮 果物	おかゆ 大根と玉ねぎのスープ 人参とそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	人参とほうれん草のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物		きゅうりとじゃが芋のおじや 人参と味噌そぼろ煮 果物	パン(パン粥) さつまいもとキャベツのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん 大根と白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのおじや ブロッコリーとそぼろ煮 果物
	9	10	11	12	13	14
午前食	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 南瓜と豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と大根のスープ 里芋とそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と白菜の味噌汁 じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参とそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜とキャベツのスープ 人参の白身魚煮 果物
午後食	南瓜ときゅうりのうどん キャベツと白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのうどん ほうれん草と豆腐煮 果物	キャベツと白菜のおじや 人参とそぼろ煮 果物	白菜とじゃが芋のうどん 小松菜と白身魚煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物	キャベツと人参のおじや 白菜とそぼろ煮 果物
	16	17	18	19	20	21
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ 人参とさつまいもの味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツとじゃがいものスープ さつまいもと白身魚煮 果物	おかゆ 大根と玉ねぎのスープ 人参とそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎとブロッコリーのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	人参とほうれん草のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物	人参ときゅうりのうどん さつまいもと豆腐煮 果物	きゅうりとじゃが芋のおじや 人参と味噌そぼろ煮 果物	パン(パン粥) さつまいもとキャベツのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん 大根と白身魚煮 果物	人参と玉ねぎのおじや ブロッコリーとそぼろ煮 果物
	23	24	25	26	27	28
午前食		おかゆ 白菜ときゅうりのスープ ひじきの味噌そぼろ煮 果物	おかゆ 人参と白菜のスープ キャベツと白身魚煮 果物	おかゆ 小松菜と白菜の味噌汁 じゃが芋と豆腐煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参とそぼろ煮 果物	おかゆ 白菜とキャベツのスープ 人参の白身魚煮 果物
午後食		きゅうりと人参のうどん 白菜と豆腐煮 果物	キャベツと白菜のおじや 人参とそぼろ煮 果物	白菜とじゃが芋のうどん 小松菜と白身魚煮 果物	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物	キャベツと人参のおじや 白菜とそぼろ煮 果物
	30					
午前食	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜と豆腐煮 果物					
午後食	玉ねぎと小松菜のうどん 人参と白身魚煮 果物					

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。