様式F113

2026年11月 献立表 苗場・えんがわ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
2	月	納豆ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	りんごジュース寒天 ラフランスジュース寒天	七分つき米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖、塩麹、ごま油、米	さば、納豆、豆みそ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、切り干しだいこん、にんじん、まいたけ、粉かんてん、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが、ラフランス濃縮果汁	おこめせんべい にぼし
4	水	納豆ごはん ほっけの磯部フライ ポン酢和え みそ汁	高野豆腐ラスク にぼし	七分つき米、揚げ油、メープルシロップ、中力粉、パン粉、豆乳マーガリン、塩麹、米	ほっけ、納豆、豆乳、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	かぶ、キャベツ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、まいたけ、かぶ・葉、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
5	木	黒米入りごはん きのこミートローフ ツナ和え 豆乳みそ汁	きのこおにぎり にぼし	七分つき米、米、さつまいも、黒米、油	豆乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚レバー、にぼし、豆みそ、油揚げ、ツナ油漬缶、厚けずり、米みそ（淡色辛みそ）、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、ごまつな、れんこん、コーン缶、まいたけ、えのきたけ、たまねぎ、エリンギ、ごぼう、しめじ、しょうが、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
6	金	納豆ごはん カラフル麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル みそ汁	黒ごまきなこドーナッツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、米粉、てんさい含蜜糖、ごま油、豆乳マーガリン、焼ふ、片栗粉、米	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、豆みそ、きな粉、厚けずり、いわし(煮干し)	もやし、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、生わかめ、にら、ごま、黒ごま、しょうが、干ししいたけ、にんにく	おこめせんべい にぼし
7	土	鶏肉の照り焼き丼 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、いわし(煮干し)、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ごま、焼きのり、しょうが、刻みのり	おこめせんべい にぼし
9	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 さつまいも煮 みそ汁	炊き込みおにぎり にぼし	七分つき米、米、さつまいも（皮付）、片栗粉、ごま油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、鶏もも肉、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、かぼちゃ、もやし、レモン、しいたけ、ごぼう、れんこん、まいたけ、ねぎ、えのきたけ、刻みこんぶ、しょうが	おこめせんべい にぼし
10	火	もち麦入りごはん さわらのごま焼き 炒め煮 みそ汁	塩麹スコーン にぼし	七分つき米、ながいも、米粉、小麦粉、こめ油、油、塩麹、もち麦、てんさい含蜜糖、米	さわら、豚ひき肉、豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ごま、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが、黒ごま	おこめせんべい にぼし
11	水	納豆ごはん 筑前煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	焼きうめみそおにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、さつまいも、油、オリーブ油、てんさい含蜜糖、塩麹	納豆、鶏もも肉（皮付き）、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	かぼちゃ、れんこん、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、板こんにゃく、切り干しだいこん、生わかめ、ごま、うめ干し、干ししいたけ、レモン	おこめせんべい にぼし
12	木	黒米入りごはん 八宝菜 はるさめサラダ みそ汁	いりこと大豆の甘辛おにぎり にぼし	七分つき米、米、さといも、ごま油、はるさめ、黒米、てんさい含蜜糖、油、片栗粉	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、にぼし、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、大豆（乾）、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しいたけ、いんげん、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
13	金	お弁当の日	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
14	土	ごはん かじきソテー 納豆和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、じゃがいも、マカロニ、油、焼ふ、塩麹、てんさい含蜜糖、米	かじき、納豆、豆みそ、にぼし、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	おこめせんべい にぼし
16	月	ごはん 中華風鶏の照り焼き じゃがひじき みそ汁	さつま芋おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、さつまいも、油、塩麹、てんさい含蜜糖、ごま油	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、ひじき、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、干ししいたけ、ごま、あおさ、黒ごま	おこめせんべい にぼし
17	火	納豆もち麦入りごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	かぼちゃパイ にぼし	七分つき米、油、ぎょうざの皮、もち麦、てんさい含蜜糖、塩麹、ごま油、米	さば、納豆、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、切り干しだいこん、にんじん、まいたけ、ごま、干ししいたけ、にんにく、しょうが	おこめせんべい にぼし
18	水	納豆ごはん カラフル麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル みそ汁	わかめおにぎり にぼし	七分つき米、米、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干	もやし、にんじん、かぼちゃ、生わかめ、ねぎ、まいたけ、にら、ごま、しょうが、干ししいたけ、にんにく	おこめせんべい にぼし

●献立は食材の都合により変更する場合があります。
●飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。
●乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。
●初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いします。
●青字のメニューは新メニューとなります。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				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	
19	木	黒米入りごはん レバーのかりんとう揚げ ポン酢和え 豆乳みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、さつまいも、こめ油、黒米、油、片栗粉	豆乳、豚レバー、納豆、豚肉(もも)、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、コーン缶、切り干しだいこん、エリンギ、いんげん、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
20	金	カレーライス ツナ和え	なえば風あおのりボンデケージョ にぼし	じゃがいも、七分つき米、さつまいも、片栗粉、米粉、油、こめ油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(もも)、豆乳、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、まいたけ、しめじ、あおのり	おこめせんべい にぼし
21	土	鶏肉の照り焼き丼 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、片栗粉	鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、まいたけ、ごま、生わかめ、焼きのり、しょうが、刻みのり	おこめせんべい にぼし
24	火	納豆もち麦入りごはん 厚揚げの炒め物 ツナ和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、もち麦、片栗粉、ごま油	納豆、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、ちりめんじゃこ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、まいたけ、チンゲンサイ、しめじ、ごま	おこめせんべい にぼし
25	水	ごはん かれいのフライ 根菜サラダ みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも（皮付）、七分つき米、揚げ油、さといも、中力粉、パン粉、油、米	かれい、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、油揚げ、いわし(煮干し)	はくさい、れんこん、にんじん、ごぼう、レモン、ほうれんそう、ねりごま、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
26	木	黒米入り納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 さつまいも煮 みそ汁	ひじきおにぎり にぼし	七分つき米、さつまいも（皮付）、米、片栗粉、黒米、てんさい含蜜糖	納豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、かぼちゃ、もやし、レモン、しいたけ、れんこん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、ひじき、しょうが、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
27	金	鯖ごはん（炊き出し） 具沢山汁（炊き出し） 炊き出し訓	防災用クッキー にぼし	七分つき米、さつまいも、てんさい含蜜糖、ごま油	米みそ（淡色辛みそ）、ツナ油漬缶、さば(味噌煮缶)、にぼし、凍り豆腐	にんじん、だいこん、ねぎ、ごま、刻みのり、しょうが	おこめせんべい にぼし
28	土	ツナときのこのスパゲティ 野菜スープ	きなこおにぎり にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	ツナ油漬缶、さば(水煮)、いわし(煮干し)、きな粉、厚けずり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、まいたけ、しいたけ、こまつな、しめじ、ごま	おこめせんべい にぼし
30	月	ごはん 中華風鶏の照り焼き じゃがひじき みそ汁	チヂミ にぼし	七分つき米、じゃがいも、中力粉、油、ごま油、てんさい含蜜糖、米	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、にら、ごぼう、ひじき、切り干しだいこん、しょうが、にんにく、干ししいたけ、ごま、あおさ	おこめせんべい にぼし

１か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
エネルギー	511 kcal	鉄	3.6 mg
たんぱく質	21.0 g	カルシウム	180 mg
脂質	14.6 g	ビタミンC	20 mg
塩分	1.5 g	食物繊維	5.5 g

<懇談会が始まります♪>

１１月から２期の懇談会が行われます。１期では副菜のレシピを配布しましたが
今回は主菜のレシピを配布予定です☺
どのレシピが出るかは当日のお楽しみ♪子ども達の好きなレシピを中心に選びます☆



<炊き出し訓練>

11月27日に炊き出し訓練を行います☺今回の炊き出しは実際の震災後を想定して外で行います。食材は園で常に常
備している乾物、根菜、缶詰め等保存できるものを中心に献立作成を行いました。
最近地震も増えてきているのでご家庭でも乾物や、
缶詰（備蓄品）の参考にしていただけたらと思います。（レシピを掲示しますのでご覧ください。）

