令和8年11月　献　立　表

3歳以上児

我孫子市立保育園

日	曜	献立名 給食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価
2	月	しめじご飯　味噌汁 魚のみりん焼き　三色あえ あんず缶	牛乳 カステラ チーズ	油揚げ　鶏肉　みそ　さば 牛乳　チーズ	米　上白糖　白ごま　カステラ	人参　しめじ　だいこん　ねぎ　わかめ　ほうれんそう　もやし　あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.6g 脂質:16g 食塩相当量:2.6g
3	祝	文化の日					
4	水	ご飯　ウエーブスープ 白身魚のステーキ 小松菜のごまあえ　バナナ	牛乳 ビスコ ごませんべい	鶏肉　かれい　牛乳	米　ワンタンの皮　ごま油　片栗粉　油　サラダ油　上白糖 白ごま　ビスコ　ごませんべい	干ししいたけ　チンゲンサイ　だいこん　たまねぎ　小松菜　人参　もやし　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.9g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.4g
5	木	食パン(りんごジャム) コーンスープ　タンドリーチキン パインサラダ	牛乳 ★ごまきなこおにぎり	鶏肉　牛乳　生クリーム　きなこ	食パン　りんごジャム　サラダ油　片栗粉　マヨドレ(卵不使用)　米　白ごま　上白糖	たまねぎ　クリームコーン　チンゲンサイ　人参　キャベツ　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:22.9g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g
6	金	さつま芋のカレーライス 豆腐とほうれん草のスープ じゃこサラダ　グレープフルーツ	牛乳 ★ココア揚げパン	鶏肉　豆腐　ハム　ちりめんじゃこ　牛乳	米　麦　サラダ油　さつまいも　小麦粉　ごま油　上白糖　味付けロール　油	たまねぎ　人参　トマト缶　ほうれんそう　もやし　きゅうり　わかめ　グレープフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:539kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.5g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g
9	月	麦入りご飯　のりの佃煮 南瓜の味噌汁　生揚げのそぼろ煮 パイン缶	牛乳 バウムクーヘン サラダせんべい	みそ　生揚げ　鶏肉　牛乳	米　麦　上白糖　サラダ油　三温糖　片栗粉　バウムクーヘン　せんべい	焼きのり　南瓜　たまねぎ　わかめ　人参　たけのこ　干ししいたけ　さやいんげん　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:534kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.5g 脂質:13.6g 食塩相当量:2g
10	火	黒糖ロール　タンメン ツナと小松菜のサラダ　黄桃缶	牛乳 ★切干大根のおにぎり チーズ	豚肉　ツナ　牛乳　ベーコン チーズ	黒糖ロール　中華めん　サラダ油　ごま油　上白糖　米	キャベツ　たまねぎ　人参　もやし　黒きくらげ　小松菜　黄桃　切干大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.4g
11	水	ご飯　鶏と青菜の澄まし汁 魚の味噌煮　キャベツのごまあえ みかん	牛乳 ★パインケーキ	鶏肉　さば　みそ　牛乳　卵	米　三温糖　白ごま　上白糖 小麦粉　バター	えのきたけ　チンゲンサイ　たまねぎ　人参　生姜　キャベツ　もやし みかん　パイン缶　レーズン	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.4g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.7g
12	木	ビビンバ丼　華風スープ フルーツヨーグルト	牛乳 サラダせんべい ウエハース　いりじゃこ	豚肉　鶏肉　ヨーグルト　牛乳　煮干	上白糖　白ごま　ごま油　米 麦　片栗粉　せんべい　ウエハース	人参　ほうれんそう　もやし　切干大根　キャベツ　たまねぎ　にら 黒きくらげ　みかん缶　白桃　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:553kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.5g 脂質:12g 食塩相当量:2.1g
13	金	【七五三のお祝献立】 赤飯　豚汁　鮭のきのこソース焼き 小松菜のあえ物　バナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	小豆　豚肉　豆腐　みそ　鮭 牛乳　きなこ	もち米　米　黒ごま　片栗粉 上白糖　マカロニ　黒砂糖	だいこん　人参　たまねぎ　ごぼう　えのきたけ　小松菜　もやし　バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:537kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.8g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.5g
16	月	コッペパン　南瓜のシチュー かれいのトマトソースかけ キャベツサラダ　オレンジ	牛乳 ★ごまおにぎり	鶏肉　牛乳　かれい　ハム	味付けロール　サラダ油　片栗粉　上白糖　米　白ごま	南瓜　たまねぎ　人参　ホールトマト　キャベツ　きゅうり　ネーブル	ｴﾈﾙｷﾞｰ:548kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:26.8g 脂質:16g 食塩相当量:2.1g
17	火	麦入りご飯　かつおふりかけ 豆腐の味噌汁　鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ　パイン缶	ジョアプレーン ★さつま芋のレモン煮	豆腐　みそ　鶏肉　ジョア	米　麦　片栗粉　油　サラダ油 上白糖　さつまいも	たまねぎ　人参　もやし　生姜　ほうれんそう　えのきたけ　ホールコーン　パイン缶　レモン汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23.6g 脂質:9.7g 食塩相当量:1.5g
18	水	ツナチャーハン　かきたま汁 ひじきのサラダ　プチダノン	牛乳 サラダせんべい ビスケット	ツナ　卵　豆腐　鶏肉　ハム プチダノン　牛乳	米　サラダ油　片栗粉　上白糖 サラダせんべい　ビスケット	たまねぎ　人参　干ししいたけ　さやいんげん　チンゲンサイ　ひじき キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.9g 脂質:19.9g 食塩相当量:2.3g
19	木	麦入りご飯　小魚のあめ煮 えのきと小松菜の味噌汁 炒り鶏　黄桃缶	牛乳 クラッカー 青のりせんべい	ちりめんじゃこ　みそ　鶏肉　牛乳	米　麦　上白糖　白ごま　さといも　サラダ油　三温糖　クラッカー　せんべい	だいこん　えのきたけ　小松菜　人参　ごぼう　たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　さやいんげん　黄桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:538kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.7g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.1g
20	金	マーボー豆腐飯　わかめスープ ブロッコリーとハムのサラダ バナナ	牛乳 ★ジャムサンド	豚肉　みそ　豆腐　鶏肉　ハム　牛乳	サラダ油　上白糖　片栗粉　ごま油　米　麦　食パン　いちごジャム	ねぎ　にら　たまねぎ　チンゲンサイ　わかめ　ブロッコリー　人参 バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:549kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.3g
23	祝	勤労感謝の日					
24	火	【和食の日の献立】 ご飯　南瓜と豆腐の味噌汁 鮭のもみじ焼き　キャベツのナムル みかん	牛乳 ★黒ごまペーストサンド	豆腐　みそ　鮭　牛乳	米　マヨドレ(卵不使用)　白ごま　三温糖　ごま油　食パン 黒ごまクリーム	南瓜　たまねぎ　わかめ　人参 キャベツ　もやし　ほうれんそう みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:550kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:21.8g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
25	水	麦入りご飯　納豆あえ すまし汁　肉じゃが　白桃缶	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	納豆　鶏肉　豚肉　牛乳 煮干	米　麦　サラダ油　じゃがいも 上白糖　ロールカステラ	にら　人参　小松菜　たまねぎ　干ししいたけ　さやいんげん　白桃	ｴﾈﾙｷﾞｰ:558kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:20.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g
26	木	ご飯　春雨スープ　鶏の照り焼き ポパイサラダ　あんず缶	牛乳 ヨーグルト　せんべい ウエハース	鶏肉　牛乳　ヨーグルト	米　はるさめ　ごま油　上白糖 片栗粉　サラダ油　せんべい ウエハース	たまねぎ　人参　チンゲンサイ　ほうれんそう　えのきたけ　あんず	ｴﾈﾙｷﾞｰ:535kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:23g 脂質:11.6g 食塩相当量:1.3g
27	金	レーズンパン　トマトシチュー かれいのチーズピカタ ハムとわかめの大根サラダ バナナ	牛乳 ★菜飯おにぎり	豚肉　ベーコン　かれい チーズ　ハム　牛乳	ぶどうパン　じゃがいも　サラダ油　ごま油　上白糖　米	トマト　たまねぎ　人参　トマトジュース　わかめ　だいこん　きゅうり　バナナ　菜めしの素	ｴﾈﾙｷﾞｰ:540kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:24.6g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.4g
30	月	にんじんライス　鶏のクリームソース オニオンスープ　ほしぶどうサラダ パイン缶	牛乳 お米のいちごケーキ いりじゃこ	鶏肉　牛乳　煮干	米　サラダ油　小麦粉　バター 米粉ケーキ	人参　南瓜　たまねぎ　コーン　チンゲンサイ　キャベツ　きゅうり レーズン　パイン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ:532kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g

- 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
- 麺の献立にはパンがつきます。
- おやつの★印は、手作りおやつです。
- お米は我孫子市内産を使用しています。

11月は、七五三のお祝い献立（13日）や、和食の日の献立（24日）などの行事食があります。
ご家庭でも行事について話題にしてみましょう。

目標量	今月の平均
エネルギー:540kcal	545kcal
たんぱく質:20g	21.5g
脂質:15g	14.7g
食塩相当量:1．9g以下	2.0g