



令和8年11月 献立表

3歳未満児

我孫子市立保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	午前おやつ	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ かわいい チーズ	パイ菓子 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 し あんず	エネルギー:533kcal たんぱく質:21.3g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.2g
3 祝	文化の日						
4 水	牛乳 揚げせんべい	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 パナナ	牛乳 ビスコ ごませんべい	牛乳 鶏肉 かわいい	せんべい 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 パナナ	エネルギー:525kcal たんぱく質:19.3g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.5g
5 木	牛乳 ウエハース	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 ★ごまきなこにおにぎり	牛乳 鶏肉 生クリーム きなこ	ウエハース 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	エネルギー:479kcal たんぱく質:19.5g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.6g
6 金	牛乳 塩せんべい	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	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム ちりめんじゃこ	せんべい 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	エネルギー:480kcal たんぱく質:18.5g 脂質:13.2g 食塩相当量:2g
9 月	牛乳 クラッカー	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 パウムクーヘン サラダせんべい	牛乳 みそ 生揚げ 鶏肉	クラッカー 米 麦 上白糖 サラダ油 三温糖 片栗粉 パウムクーヘン 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	エネルギー:521kcal たんぱく質:17g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.7g
10 火	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン チーズ	せんべい 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	エネルギー:502kcal たんぱく質:16.9g 脂質:17.9g 食塩相当量:2.2g
11 水	牛乳 パイ菓子	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 ★バインケーキ	牛乳 鶏肉 かわいい みそ 卵	パイ菓子 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	エネルギー:496kcal たんぱく質:19.6g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.6g
12 木	牛乳 コナツツサブレ	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	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト 煮干	コナツツサブレ 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 なら 黒きくらげ みかん 缶 白桃 パイン缶	エネルギー:513kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.6g
13 金	牛乳 ビスコ	【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 パナナ	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 小豆 豚肉 豆 腐 みそ 鮭 きなこ	ビスコ 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 パナナ	エネルギー:504kcal たんぱく質:22.4g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.3g
16 月	牛乳 パイ菓子	コッパパン 南瓜のシチュー かわい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	牛乳 鶏肉 かわいい ハム	パイ菓子 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	エネルギー:490kcal たんぱく質:22.2g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.8g
17 火	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 かつおぶりかけ 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	ジョアブレン ★さつま芋のレモン煮	牛乳 豆腐 みそ 鶏 肉 ジョア	せんべい 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	エネルギー:527kcal たんぱく質:22.2g 脂質:11.1g 食塩相当量:1.1g
18 水	牛乳 クラッカー	ツナチャーハン かきたま汁 ひじきのサラダ プチダンロン	牛乳 サラダせんべい ビスケット	牛乳 ツナ 卵 豆腐 鶏肉 ハム プチダン ロン	クラッカー 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	エネルギー:520kcal たんぱく質:18.3g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.1g
19 木	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 鶏肉	せんべい 米 麦 上白糖 白 ごま さといも サラダ油 三 温糖 クラッカー	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 干しいたけ さ やいんげん 黄桃	エネルギー:508kcal たんぱく質:17.9g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.8g
20 金	牛乳 ごませんべい	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 パナナ	牛乳 ★ジャムサンド	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ハム	せんべい 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 なら たまねぎ チンゲ ンサイ わかめ ブロッコリー 人参 パナナ	エネルギー:516kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.3g 食塩相当量:2g
23 祝	勤労感謝の日						
24 火	牛乳 醤油せんべい	【和食の日の献立】 ご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 鮭のもじり焼き キャベツのナムル みかん	牛乳 ★黒ごまペーストサンド	牛乳 豆腐 みそ 鮭	せんべい 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	エネルギー:512kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17g 食塩相当量:1.6g
25 水	牛乳 ビスコ	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	牛乳 納豆 鶏肉 豚 肉 煮干	ビスコ 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ロール カステラ	なら 人参 小松菜 たまね ぎ 干しいたけ さやいん げん 白桃	エネルギー:544kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.6g
26 木	牛乳 ビスケット	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	牛乳 鶏肉 ヨーグル ト	ビスケット 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	エネルギー:512kcal たんぱく質:21.1g 脂質:12.9g 食塩相当量:1.3g
27 金	牛乳 パイ菓子	レーズンパン トマトシチュー かわいいのチーズピカタ ハムとわかめの大根サラダ パナナ	牛乳 ★菜飯おにぎり	牛乳 豚肉 ベーコン かわいい チーズ ハム	パイ菓子 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 パナナ 菜めしの素	エネルギー:477kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.4g 食塩相当量:2g
30 月	牛乳 甘辛せんべい	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	牛乳 鶏肉 煮干	せんべい 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	エネルギー:514kcal たんぱく質:16.5g 脂質:15.9g 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★印は、手作りおやつです。

● お米は我孫子市産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:510kcal	509kcal
たんぱく質:19g	19.8g
脂質:14g	15.6g
食塩相当量:1.7g以下	1.7g