

令和8年11月給食献立表



青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量(kcal)
2	月	麦茶	ごはん 小松菜の味噌汁 サバのしょうが煮 ひじきの煮付け かんきつ	★ ピザポテト 牛乳	米 小松菜 えのき 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 サバ しょうが 砂糖 醤油 みりん ひじき さつま揚げ 人参 しいたけ 油 かんきつ じゃが芋 ベーコン マヨネーズ	473 19.5 23.9	
4	水	麦茶	カレーうどん 塩味肉じゃが ヨーグルト	★ 鮭ゆかりおにぎり 麦茶	うどん 豚肉 なんと 人参 大根 葱 みりん カレールウ 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 片栗粉 じゃが芋 鶏肉 玉葱 砂糖 塩 ヨーグルト 米 鮭フレーク ゆかり ごま	459 20.1 10.5	
5	木	のむヨーグルト	ごはん チンゲン菜スープ ミートローフ ごぼうサラダ バナナ	★ ウインナー春巻き 麦茶	米 チンゲン菜 しいたけ 豆腐 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚挽肉 玉葱 人参 塩 パン粉 トマトケチャップ 中濃ソース ごぼう きゅうり マヨネーズ バナナ 春巻きの皮	468 17.6 18.7	
6	金	麦茶	ごま塩ごはん かんきつ 具だくさんスープ 鶏のみそ焼き 揚げじゃが風 ブロッコリー	★ ホットケーキ のむヨーグルト	米 ごま塩 キャベツ 玉葱 コーン缶 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 みりん じゃが芋 油 青のり 塩 ブロッコリー ノンエッグマヨ かんきつ 牛乳	479 21.7 13.2	
7	土	麦茶	焼肉丼 大根スープ ヨーグルト	★ ココア蒸しパン 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 ビーマン 油 焼肉のタレ 大根 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 ヨーグルト 蒸しパン粉 ココア 砂糖 牛乳	495 21.3 14.8	
9	月	麦茶	鶏ときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつま芋サラダ かんきつ	★ カルシウムトースト 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 エリンギ しめじ しいたけ 牛乳 バター コンソメ 小麦粉 生クリーム のむヨーグルト さつま芋 人参 マヨネーズ 塩 かんきつ 食パン マーガリン	476 19.2 13.6	
10	火	牛乳	ごはん バナナ なめこの味噌汁 かじきの梅マヨ焼き れんこんのきんぴら	★ 焼きうどん のむヨーグルト	米 なめこ かぶ わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 かじきまぐろ 梅ごのみ マヨネーズ みりん れんこん 人参 油 砂糖 醤油 ごま油 バナナ うどん ベーコン 玉葱	498 20.1 15.6	
11	水	麦茶	ごはん かんきつ もやしスープ 鶏肉の南蛮漬け ブロッコリーのごまドレ和え	★ さつま芋ケーキ 牛乳	米 もやし 玉葱 豆腐 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 砂糖 酢 人参 ビーマン ブロッコリー きゅうり ゴマドレッシング かんきつ 蒸しパン粉 卵	491 22.8 15.8	
12	木	牛乳	クロワッサン かんきつ 大根スープ じゃが芋のミートグラタン コールスローサラダ	★ 海藻ごはん 麦茶	クロワッサン 大根 人参 しめじ 昆布出汁 コンソメ 醤油 じゃが芋 豚挽肉 玉葱 トマトピューレ バター 牛乳 小麦粉 パン粉 粉チーズ パセリ キャベツ コーン缶 油	477 18.1 15.8	
13	金	のむヨーグルト	お赤飯 バナナ 白菜の味噌汁 筑前煮 もやしの甘酢和え	★ 麩のラスク 牛乳	もち米 ささげ ごま塩 白菜 かぶ 葱 油揚げ 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 竹輪 人参 ごぼう しいたけ 油 砂糖 醤油 もやし きゅうり ツナ缶 酢 バナナ 麩	516 22.3 17.9	
14	土	麦茶	ハヤシライス かぶとコーンのスープ ヨーグルト	★ マーマレードポテト 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ビーマン ハヤシルウ 油 かぶ コーン缶 コンソメ 塩 ヨーグルト さつま芋 マーマレード 牛乳	493 163 14.2	
16	月	麦茶	鶏塩スープうどん ツナとじゃが芋のチーズ焼き ヨーグルト	★ 五平もち 麦茶	うどん 鶏肉 人参 大根 葱 昆布出汁 鶏がらスープの素 塩 醤油 じゃが芋 ツナ缶 マヨネーズ パセリ こしょう チーズ ヨーグルト 米 もち米 味噌 黒砂糖 みりん	456 17.8 14.6	
17	火	麦茶	ごはん みかん クリームシチュー 鮭のカレー焼き れんこんサラダ	★ 黒ごまマフィン のむヨーグルト	ごはん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ 牛乳 シチュールウ 生クリーム 鮭 カレー粉 塩 オリーブ油 れんこん きゅうり 砂糖 酢 醤油 みかん 蒸しパン粉 卵 黒ごま	457 19.5 12.6	
18	水	のむヨーグルト	ごはん みかん なるとの清汁 豚肉と大豆の味噌炒め煮 もやしのごま和え	★ パリパリしらすピザ 牛乳	米 なんと 人参 えのき わかめ 醤油 塩 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 水煮大豆 玉葱 ビーマン しょうが 味噌 砂糖 みりん 油 片栗粉 もやし ごま ごま油 マヨネーズ	500 25.3 15.5	

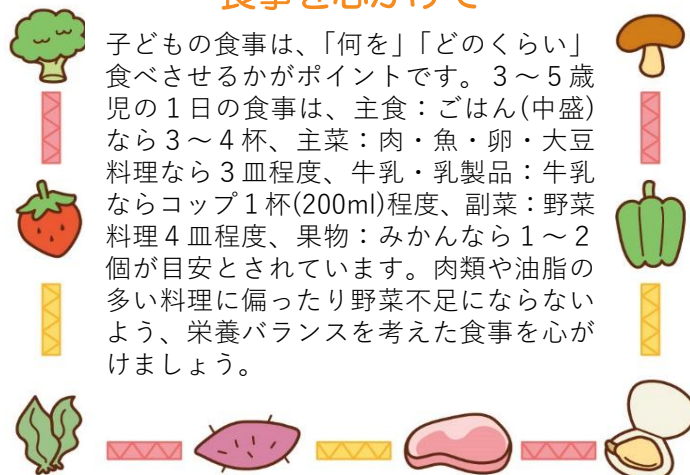
19	木	牛乳	ゆかりごはん みかん キャベツスープ チキンカツ ごぼうサラダ	プチパン 牛乳	米 ゆかり キャベツ 玉葱 人参 昆布出汁 コンソメ 醤油 鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ごぼう コーン缶 砂糖 酢 ごま油 みかん プチパン 牛乳	503 23.6 16.5
20	金	牛乳	ごはん バナナ 舞茸と豆腐の味噌汁 たら甘酢あん 切干大根の煮物	★ 大学芋 のむヨーグルト	米 舞茸 葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 たら しょうが 醤油 片栗粉 油 砂糖 酢 切干大根 人参 竹輪 干しいたけ みりん ごま油 バナナ さつま芋 黒砂糖 ごま	525 19.9 12.3
21	土	麦茶	鶏丼 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	★ ココアトースト 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 じゃが芋 大根 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 ヨーグルト 食パン マーガリン ココア 牛乳	488 18.4 18.0
24	火	麦茶	ごはん みかん 山芋の味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き 三色野菜和え	★ ロシアンクッキー 牛乳	米 山芋 小松菜 かぶ 煮干し昆布鰹あご出汁 かじきまぐろ 醤油 砂糖 みりん しょうが チーズ もやし 人参 きゅうり ひじき みかん 小麦粉 マーガリン いちごジャム 牛乳	470 19.4 19.1
25	水	牛乳	カレーライス 豆腐のスープ 塩昆布サラダ バナナ	★ ソーセージまん のむヨーグルト	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 豆腐 わかめ 葱 昆布出汁 コンソメ 醤油 白菜 コーン缶 塩昆布 ごま油 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー	536 21.0 12.6
26	木	麦茶	ゆかりごはん みかん かぶのスープ 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ	プチパン 牛乳	米 ゆかり かぶ 人参 玉葱 昆布出汁 塩 コンソメ 鶏肉 しょうが 醤油 みりん 油 片栗粉 ブロッコリー 砂糖 酢 みかん プチパン 牛乳	486 18.8 18.6
27	金	のむヨーグルト	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ポテトサラダ バナナ	★ ひじきごはん 麦茶	スパゲッティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン エリンギ 塩 トマトケチャップ 牛乳 じゃが芋 マヨネーズ バナナ 米 ひじき 干しいたけ 油揚げ 砂糖 みりん	516 19.4 12.8
28	土	麦茶	ツナピラフ 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ がんづき 牛乳	米 ツナ缶 玉葱 コーン缶 コンソメ バター 塩 ウインナー じゃが芋 人参 大根 ヨーグルト 蒸しパン粉 醤油 牛乳 ごま	481 16.5 13.7
30	月	麦茶	ごはん みかん 大根となめこの味噌汁 鶏つくね風 白菜のおかかマヨ和え	★ ミルクマカロニ のむヨーグルト	米 大根 なめこ 葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鶏挽肉 玉葱 人参 ピーマン しょうが 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 白菜 コーン缶 かつお削り節 マヨネーズ みかん マカロニ	479 19.1 16.6
今月の平均値 エネルギー 487kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.6g						

食事だより

段々と秋らしい気温になり、朝晩は冷え込むようになりましたね。
そろそろ冬野菜の出始める季節です。冬野菜には身体を温める働きをしてくれるものが多いです。
季節の食材を食卓に取り入れて、元気に過ごしましょう。



栄養バランスを考えた 食事を心がけて



子どもの食事は、「何を」「どのくらい」
食べさせるかがポイントです。3～5歳
児の1日の食事は、主食：ごはん(中盛)
なら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆
料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳
ならコップ1杯(200ml)程度、副菜：野菜
料理4皿程度、果物：みかんなら1～2
個が目安とされています。肉類や油脂の
多い料理に偏ったり野菜不足にならない
よう、栄養バランスを考えた食事を心が
けましょう。

今月は『生姜』についてご紹介します

生姜は一見「根」のようですが「地下茎(地表の下にある茎)」
といって「茎」部分になります。
生姜には体を温める働きがあることが有名かと思いますが、
その他にも殺菌効果、胃腸の働きを助ける、免疫力を
向上させるなどの働きがあります。また、消臭作用がある
ため、肉や魚の臭みとりにも使うことができます。
保育園でも色々な料理に生姜を取り入れています。
身体にいい働きがたくさんある生姜ですが、胃腸の弱い方
が食べすぎると胃への刺激が強すぎて、かえって悪影響に
なるので注意しましょう。

これから寒い日が増えるので生姜を食べて体を温め、元
気に過ごしたいですね。