11月 給食献立表

2026年　　**3歳未満児**

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	日	ラーぼー ポテトソテー 牛乳かんフルーツ	牛乳 カラフル細巻き	鶏もも40ｇ・うずら卵水煮缶詰 信州みそ・牛乳・錦糸卵・桜でんぷ	ほうとう・ごま油・揚げ油・カットポテト 油・砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・ブロッコリー・コーン 粉寒天・西洋なし缶詰・りんご缶詰 かんぴょう・乾しいたけ・きゅうり・焼きのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	510 19.4 17.1 210 1.6
2	月	ご飯　すまし汁 さばみそ煮 なっぱごま和え キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・さば切身40ｇ・信州みそ 牛乳	米・砂糖・白すりごま・カットポテト 揚げ油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ほうれんそう・白菜・にんじん キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	455 17.8 15.8 164 1.5
3	火	ちらし寿司 すまし汁 松風焼き フルーツポンチ	牛乳 ツナサンド	刻み油揚げ・むきえび・錦糸卵 いんげん・鶏ひき肉・豚ひき・卵 信州みそ・牛乳・ツナ	米・花麩・かたくり粉・砂糖 白いりごま・油・サンドイッチ用食パン マヨネーズ	にんじん・白菜・えのきたけ・たまねぎ みかん・白桃缶・西洋なし缶詰 りんごジュース・きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	498 20.5 17 163 1.6
4	水	ご飯　みそ汁 かじきごまかつ ひじき煮 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	信州みそ・めかじき切身40ｇ 刻み油揚げ・だいず水煮・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・テルドポテト・小麦粉・パン粉 黒いりごま・揚げ油・ごま油・砂糖 ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・小松菜・干しひじき・にんじん オレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	478 20.8 12.9 238 1.3
5	木	きのこミートパスタ わかめスープ すりりんごサラダ あさいろゼリー	牛乳 ごへいもち	麩ひき・牛ひき・木綿豆腐 ひよこまめ・牛乳・赤色辛みそ	スパゲティ・無塩バター・白いりごま オリーブ油・砂糖・カットゼリー・米 白すりごま	たまねぎ・にんじん・セロリ・えのきたけ まいたけ・エリンギ・トマト缶 トマトジュース・カットわかめ かぼちゃスライス・長ねぎ・白菜・大根 干しひじき・りんご・レモン パインアップル缶詰・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	488 16.5 12.6 169 0.5
6	金	のりつくおにぎり　とん汁 さけてり焼き おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 バナナクレープ	豚もスライス・刻み油揚げ 信州みそ・鮭切身40ｇ・牛乳 ホイップクリーム・調製豆乳	米・白いりごま・油・砂糖・さつまいも クレープの皮	のりのつくだ煮・大根・にんじん・ごぼう 長ねぎ・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	519 19.9 17.8 178 1.1
7	土	ご飯　みそ汁 おでん風煮物 豚とうふカツ りんご	牛乳 ガトーショコラ	信州みそ・ちくわ・はんぺん うずら卵水煮缶詰・豚ももスライス 木綿豆腐・牛乳・卵	米・テルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・ホットケーキミックス・砂糖 無塩バター	アスパラガス・かぼちゃスライス・大根 りんご	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	476 19.1 14 183 1.6
8	日	ご飯　いもくりスープ かに玉 切干しちゅうかサラダ バナナ	牛乳 肉まん	ちくわ・卵・カニ風味フレーク・牛乳 豚ひき	米・さといも・むき栗・油・砂糖 かたくり粉・ごま油・小麦粉・春雨	小松菜・しめじ・長ねぎ・グリンピース しょうが・切干しだいこん・にんじん きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・バナナ たけのこ水煮・乾しいたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	457 16.7 11.7 190 1.1
9	月	きのこカレー コンソメスープ 浅漬けサラダ カルピスポンチ	牛乳 チキンナゲット	牛もスライス・カルピスウォーター 牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	米・テルドポテト・無塩バター マスカットゼリーの素・マヨネーズ 小麦粉・油	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご キャベツ・カットわかめ・コーン・かぶ カリフラワー・白菜・きゅうり・にんじん ゆず・みかん・黄桃缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	490 20 15.7 166 1.7
10	火	ご飯　お芋根菜汁 さわらのもみじ揚げ いろどりサラダ オレンジ	牛乳 ホットケーキ	さわら切身40ｇ・牛乳 ホイップクリーム	米・さつまいも・さといも・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	にんじん・大根・長ねぎ・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマン・赤ピーマン・オレンジ りんご缶詰・ぶどう缶・みかん	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	465 17.2 13.9 183 1
11	水	食パン・ジャム コーンポタージュ ソーセージイソロッケ マカロニサラダ　バナナ	牛乳 ひらたいプリッツ	調製豆乳・魚肉ソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ	食パン30ｇ・りんごジャム テルドポテト・小麦粉・パン粉・揚げ油 マカロニ・マヨネーズ・ごま油 無塩バター	コーン・にんじん・きゅうり・なめ茸・しょうが バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	429 13.3 13.7 188 1.9
12	木	ちゃんぽん風にゅうめん 千草焼き 豆乳プリン	牛乳 しゃけこんぶおにぎり	豚もスライス・むきえび・卵 鶏ひき肉・きな粉・牛乳・鮭切身40ｇ	そうめん・ごま油・砂糖・油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米 白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・しめじ 乾しいたけ・昆布つくだ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	712 30.7 16.2 328 4.7
13	金	ご飯　けんちん汁 肉じゃが やさいごま和え キウイフルーツ	牛乳 くりドーナツ	木綿豆腐・牛ももスライス・ちくわ 牛乳・卵	米・ごま油・テルドポテト・砂糖 白すりごま・薯甘露煮 ホットケーキミックス・揚げ油	大根・にんじん・ごぼう・長ねぎ・たまねぎ きゅうり・もやし・エリンギ・キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	434 16.9 10.4 168 1.2
14	土	しろみフライカツ丼 あさ彩り汁 あおな白和え フルーツゼリー	牛乳 青のりチーズポテト	かれい切身40ｇ・卵・木綿豆腐・牛乳 パルメザンチーズ	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 さつまいも・さといも・花麩・ねりごま 砂糖・クールゼリーの素 テルドポテト	たまねぎ・あみつば・まいたけ・えのきたけ にんじん・ほうれんそう・コーン・干しひじき ぶどう缶・みかん・白桃缶・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	504 21.8 10.7 220 1.4
15	日	赤飯　すまし汁 とりから揚げ えびおろしサラダ かき	牛乳 カステラ	鶏もも40ｇ・むきえび・牛乳・卵	米・花麩・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 砂糖・強力粉・はちみつ	ほうれんそう・とうがん・しょうが・きゅうり たまねぎ・コーン・大根おろし・柿	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	481 21.1 13.5 160 1.7
16	月	ご飯　ジュース カレーシチュー はるさめサラダ りんごコンポート	牛乳 お好み焼き	豚もスライス・牛乳・ツナ・糸かつお	米・テルドポテト・油 シチューフレーク・春雨・砂糖・ごま油 白いりごま・小麦粉	彩む野菜と果実グレープ味・たまねぎ にんじん・グリンピース・海藻ミックス きゅうり・もやし・りんご・レモン・キャベツ あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	484 16.1 11.7 218 1.1
17	火	あんかけ焼きそば わかめスープ えびシュウマイ フルーツ杏仁	牛乳 おいなり風おにぎり	豚もスライス・うずら卵水煮缶詰 木綿豆腐・むきえび・牛乳 刻み油揚げ・しらす干し	蒸し中華めん・ごま油・かたくり粉 白いりごま・しゅうまいの皮 杏仁豆腐・米・砂糖	もやし・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・にら・カットわかめ・長ねぎ キャベツ・エリンギ・たまねぎ・れんこん しょうが・みかん・西洋なし缶詰 さくらんぼ缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	485 24.9 12.4 198 1
18	水	いもくりご飯　すまし汁 さんまかば焼き 五目だいず バナナ	牛乳 やきショコラふ	さんま切身・だいず水煮・牛乳	米・さつまいも・むき栗・黒いりごま 小麦粉・ごま油・砂糖・白いりごま おつゆ麩・無塩バター	えのきたけ・カットわかめ・コーン れんこん・にんじん・大根・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	536 18.3 18.9 166 1.5
19	木	コッペパン・ジャム コロコロ野菜のポトフ チキンフリカッセ ビーンズマリネ キウイフルーツ	牛乳 淫なしケーキ	ウインナーソーセージ・鶏もも40ｇ 牛乳・ミックスビーンズ・卵	コッペパン30ｇ・いちごジャム テルドポテト・小麦粉・オリーブ油 無塩バター・砂糖	にんじん・キャベツ・カリフラワー むきだまめ・マッシュルーム缶・水菜 きゅうり・赤色トマト・キウイフルーツ 西洋なし缶詰	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	472 19.4 20.1 203 1.4
20	金	にんじんライス　ジュース フィッシュアンドチップス 骨太サラダ オレンジ	牛乳 ビザトースト	たら切身40ｇ・しらす干し カニ風味フレーク・牛乳 ウインナーソーセージ・ミックスチーズ	米・オリーブ油・小麦粉・揚げ油 カットポテト・マヨネーズ・白いりごま 砂糖・白すりごま・食パン30ｇ	にんじん・切干しだいこん・干しひじき ミックスベジタブル・きゅうり・オレンジ たまねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	537 20 16.9 268 1.5
21	土	ご飯　ジュース フライドチキン コールスローサラダ バナナ	牛乳 おいもプリンケーキ	鶏もも40ｇ・ロースハム・牛乳・卵	米・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 さつまいも・無塩バター	彩む野菜と果実ピーチ味・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	516 16.4 17.5 215 0.6
22	日	オムライス やさいたくさんスープ ジャーマンポテト マスカットゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	鶏もも皮なしコマ・オムライスシート ベーコンスライス・ホイップクリーム 牛乳・木綿豆腐	米・無塩バター・テルドポテト・油 マスカットゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリンピース・水菜 しめじ・ほうれんそう・長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	482 14.3 15.5 174 1.1
23	月	かけうどん 天ぷら 豆乳みつ豆	牛乳 お赤飯チャーハン	卵・ちくわ・むきえび・調製豆乳 ひよこまめ・牛乳・ロースハム 糸かつお	うどん・さつまいも・てんぷら粉 揚げ油・砂糖・黒蜜・米・油	長ねぎ・あおのり・たまねぎ・春菊・粉寒天 キウイフルーツ・みかん・キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	607 25 12.9 209 3.8
24	火	ご飯　みそ汁 さわらゆうあん焼き はくさい卵とじ りんご	牛乳 鉄砲巻き	刻み油揚げ・信州みそ さわら切身40ｇ・卵・牛乳・糸かつお	米・テルドポテト・砂糖	カットわかめ・ゆず・白菜・春菊 えのきたけ・にんじん・りんご・焼きのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	460 20.2 10.5 155 1.3
25	水	そぼろ丼 よしの汁 ごもくきんぴら バナナ	牛乳 ココアプリン	鶏ひき肉・しっとりそぼろ卵・いんげん 刻み油揚げ・牛乳・ホイップクリーム	米・砂糖・テルドポテト・かたくり粉・油	しょうが・大根・にんじん・小松菜・長ねぎ ごぼう・れんこん・乾しいたけ・バナナ 粉寒天	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	449 17.5 14.1 201 1
26	木	ご飯　すまし汁 すき焼き風煮 パプリカ塩昆布マリネ オレンジ	牛乳 のりしおポテト	かまぼこ・牛ももスライス・焼き豆腐 ツナ・牛乳	米・砂糖・シェルマカロニ・カットポテト 揚げ油	アスパラガス・削り昆布・白菜・春菊 にんじん・えのきたけ・長ねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・たまねぎ・塩昆布・レモン オレンジ・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	414 16.9 12.2 182 1.2
27	金	みそバタラーメン ヤンニョムチキン 豆乳デザート	牛乳 こぶつくおにぎり	信州みそ・鶏もも40ｇ・牛乳	ラーメン・油・無塩バター・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖・米 白いりごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし コーン・きんかん・みかん・昆布つくだ煮	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	536 18.8 16 264 1.6
28	土	エビクリームライス コンソメスープ きのポテ粒マス炒め ソーダゼリー	牛乳 ふわふわせんべい	鶏もも皮なしコマ・むきえび ウインナーソーセージ ホイップクリーム・牛乳	米・油・カットポテト・揚げ油 マヨネーズ・ソーダゼリーの素 生春巻きの皮	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム缶 レタス・かぶ・小松菜・きくらげ・セロリ エリンギ・しめじ・あおのり	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	472 13 17.6 164 1.5
29	日	野菜クッパ 巻かないサムギョプサル 彩りフルーツサラダ	牛乳 あんまん	鶏もも皮なしコマ・卵・豚ばらスライス 信州みそ・牛乳・あずき缶	米・かたくり粉・油・ごま油・白すりごま 砂糖・オリーブ油・小麦粉・ねりごま	大根・にんじん・えのきたけ・長ねぎ・にら キャベツ・パインアップル缶詰・りんご キウイフルーツ・白桃缶・きゅうり・レタス レモン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	605 21.5 26 174 0.7
30	月	きのこご飯　みそ汁 あじみぞれ煮 やさいのり和え バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	刻み油揚げ・信州みそ・あじ40ｇ かまぼこ・牛乳・クリームチーズ・卵	米・さつまいも・かたくり粉・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス 砂糖	しめじ・えのきたけ・にんじん・カリフラワー たまねぎ・大根おろし・青ねぎ・きゅうり キャベツ・もやし・かぶ・のりのつくだ煮 バナナ・りんご缶詰・レモン	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) ﾅﾄﾘｳﾑ(mg) 食塩相当量(g)	491 20.6 11.9 196 1.8

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂　質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
498 kcal	19.1 g	14.9 g	72.9 g	197 mg	1.9 mg	180 μgRAE	0.24 mg	0.34 mg	24 mg	4.1 g	1.5 g