令和8年度　11月献立表

姫島こども園

日付		献立	材料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			血や肉になる	身体の調子を整える	エネルギー源になる			
2	月	ごはん カレイのピカタ ポテト金平 みそ汁	カレイ、卵 チーズ、牛乳 みそ、厚揚げ	玉葱、トマト缶、キャベツ 人参、ブロッコリー 人参、こんにゃく、いんげん しめじ、わかめ、ねぎ	米 薄力粉、油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 パウンドケーキ	463
3	火							
4	水	ごはん **豚肉の梅醤油麹焼き　㋡** きゅうりの酢みそ和え みそ汁	豚肉 みそ みそ	生姜、にんにく、**梅干し** 玉葱、人参、キャベツ きゅうり、人参、もやし、わかめ 玉葱、えのき、ねぎ	米 米麹、油 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ぶどうゼリー	455
5	木	ごはん 鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とじ のっぺい汁	鯖、みそ 高野豆腐、卵 鶏肉	生姜、もやし、にら、人参 南瓜 人参、きぬさや 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖 片栗粉	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ココア蒸しパン	514
6	金	ごはん 鶏むね肉の酢豚風 小松菜としめじの納豆和え みそ汁	鶏肉 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐	ピーマン、干し椎茸、玉葱 人参、キャベツ 小松菜、しめじ、わかめ 白菜、舞茸、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢 ケチャップ	牛乳 じゃがいも餅	465
9	月							
10	火	根菜キーマカレー ツナサラダ フルーツ	鶏ミンチ シーチキン	玉葱、人参、ごぼう、蓮根 キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、油 マヨネーズ	カレールウ 塩 こしょう 酢	牛乳 カルピスゼリー	409
11	水	ごはん 肉豆腐 **キャベツの酢の物　㋡** みそ汁	牛肉、焼き豆腐 ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	玉葱、人参、エリンギ えのき、白ネギ、しらたき キャベツ、きゅうり、わかめ **梅シロップ** 白菜、人参、ねぎ	米 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 焼きチュロス	483
12	木	フォカッチャ 赤魚のごまフライ 春雨サラダ わかめスープ	 赤魚 卵	 キャベツ、人参、ブロッコリー きゅうり、人参 わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 薄力粉、パン粉、ごま、油 春雨	出汁、塩 醤油 みりん 酢、イースト マヨネーズ	牛乳 五平餅	492
13	金	きのこごはん 白身魚の西京焼き ヤーコンの金平 すまし汁	油揚げ シルバー、みそ、卵	エリンギ、しめじ、舞茸 人参 白菜、にら、パプリカ 人参、いんげん、こんにゃく えのき、わかめ、水菜	米 砂糖 ヤーコン、砂糖、ごま油 麩	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 フレンチトースト	478
16	月	ごはん 鯖の塩麹焼き 切干大根煮 みそ汁	鯖 油揚げ みそ	もやし、にら、人参 切干大根、人参、干し椎茸 こんにゃく、いんげん 南瓜、しめじ、わかめ、ねぎ	米 じゃがいも、米麹 砂糖、油	出汁、塩 醤油 みりん	牛乳 ポップコーン	411
17	火	具だくさんうどん じゃがいもとひじきのほっこり煮 フルーツ	豚肉、厚揚げ	大根、人参、キャベツ しめじ、エリンギ、ねぎ ひじき、人参、しらたき バナナ	うどん じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 お好み焼き	401
18	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 **柿なます　㋡** 五目汁	鮭、みそ ちりめんじゃこ 鶏肉	キャベツ、玉葱、人参、しめじ 大根、人参、柿、**梅シロップ** 玉葱、人参、白菜、えのき、ねぎ	米 さつまいも、バター、砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢	牛乳 野菜チップス	438
19	木	ごはん ブリの照り焼き ブロッコリーと卵のサラダ 赤だし	ブリ 卵 みそ、豆腐	もやし、にら、人参、南瓜 ブロッコリー、玉葱、人参 しめじ、わかめ、みつば	米 砂糖 ごま、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 オレンジゼリー	446
20	金	ごはん 蓮根ハンバーグ 青菜のごま和え みそ汁	合挽ミンチ、卵 豆腐、牛乳 みそ	蓮根、玉葱、人参、ひじき キャベツ、豆苗、トマト 小松菜、人参、もやし 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 パン粉、油 ごま、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 カステラ	405
23	月							
24	火	ごはん **メバルの梅みりん焼き　㋡** 麻婆しらたき みそ汁	めばる、卵 鶏ミンチ みそ、厚揚げ	**梅干し**、白菜、にら、パプリカ 玉葱、人参、生姜、にんにく しらたき 切干大根、人参、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ホットケーキ	406
25	水	ごはん 甘辛鶏ごぼう カリフラワーの和風マリネ みそ汁	鶏肉 みそ	ごぼう、キャベツ、豆苗 人参、りんご カリフラワー、ブロッコリー しめじ、玉葱、水菜	米 片栗粉、油 砂糖、ごま じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 りんごゼリー	448
26	木	ごはん 鰺のかば焼き風 小松菜と卵の和風サラダ 豆乳みそ汁	鰺 卵 みそ、豆乳、豆腐	もやし、にら、人参 小松菜 舞茸、水菜	米 さつまいも、片栗粉 砂糖、油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 ヨーグルト	458
27	金	ごはん ホッケの漬け揚げ 五目煮豆 豚汁	ホッケ 大豆 みそ、豚肉	生姜、キャベツ、人参 ブロッコリー ごぼう、蓮根、人参、こんにゃく 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉、油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 クッキー	484
30	月	ごはん 焼き鯖の野菜あんかけ **きゅうりの梅ナムル　㋡** 卵スープ	鯖 卵	玉葱、人参、ピーマン 干し椎茸、キャベツ、南瓜 きゅうり、**梅干し** しめじ、玉葱、小松菜	米 片栗粉、米麹 砂糖、ごま、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ポテトフライ	402

・太字 ㋡ のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
・契約農家から低農薬のお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
　10月中旬より新米を提供しています。
・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
・今月使用している旬の食材は、えのき、エリンギ、南瓜、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、
　大根、ブロッコリー、蓮根、柿、りんごです。

≪朝食の役割≫

朝食を食べないと、イライラしたり集中力が低下します。1日元気に過ごすためには、しっかりと朝食を食べることが大切です。そこで簡単な朝食レシピを紹介します。

・おかかチーズおにぎり
　鰹節、チーズに少し醤油をたらしおにぎりにし、海苔を巻く
・鮭ごまおにぎり
　鮭フレーク、ごま、大葉を混ぜておにぎりにし、海苔を巻く
・納豆トースト
　パンにたれを混ぜた納豆をのせチーズをのせてトーストし、刻みのりを振りかける。

タンパク質やミネラルを取り入れた簡単朝食です。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	446kcal	450kcal
たんぱく質	16.6g	16.8g
脂質	13.7g	16.0g
炭水化物	59.3g	70.0g

