2026年11月　献立表

深見台保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （）は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	10時おやつ	3時おやつ	行事
2 月	ビーマンマン丼 きのことキャベツのサラダ 根菜とチーズのみそ汁	545.8 (486.8) 21.7 (20.5) 18.4 (18.3) 1.1 (1.0)	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、豚肩小間切れ、ツナ油漬缶、白みそ、かつお節、油揚げ、クリームチーズ、○無塩バター、白ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ごぼう、しめじ、えのきたけ、りんご、ピーマン、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	牛乳	牛乳 スイートポテト	
4 水	ポテサラサンド スキムミルク入り洋風炒り豆腐 にんじんサラダ	529.8 (430.4) 21.5 (16.6) 18.8 (14.7) 2.2 (1.7)	食パン　8枚切り、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、卵、スキムミルク、○白みそ、白ごま	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、さやえんどう、コーン缶、干ししいたけ、◎バナナ	しょうゆ、酢、○みりん、食塩、コンソメ	麦茶、バナナ	牛乳 みそ焼きおにぎり	
5 木	きのこうどん ちくわ磯辺揚げ ひじきのナムル	406.1 (357.3) 18.1 (16.8) 8.9 (9.9) 2.1 (1.9)	ゆでうどん、○米、小麦粉、油、砂糖、ごま油	ちくわ、鶏もも小間切れ、○スキムミルク、○ベーコン、かつお節、○バター、◎チーズ	もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、○コーン缶、ひじき、あおのり	めんつゆ・３倍濃縮、しょうゆ、酢、○食塩、○しょうゆ	麦茶、ベビーチーズ	スキムミルク コーンとベーコンのおにぎり	焼き芋
6 金	そぼろご飯 白身魚の唐揚げ りんごとさつま芋の甘煮 豆腐とわかめのみそ汁	504.3 (449.4) 23.4 (19.2) 10.6 (10.6) 2.2 (1.9)	○食パン　8枚切り、米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	メルルーサ、絹ごし豆腐、鶏むねひき肉、○クリームチーズ、白みそ、いわし（煮干し）、バター	りんご、ねぎ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酒、食塩	麦茶、菓子	麦茶 クリームチーズサンド	
7 土	わかめラーメン 松風焼き バナナ	425.5 (397.3) 20.4 (17.2) 13.3 (12.9) 1.0 (1.0)	ゆで中華めん、○ゼリー（マスカット）、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏むねひき肉、豚ひき肉、豚肩小間切れ、いわし（煮干し）、白みそ、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	中華スープ、酒、しょうゆ	麦茶、菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
9 月	ご飯（麦入り） オランダ煮 白菜とツナの和え物 大根のみそ汁	466.6 (431.3) 17.1 (16.9) 13.3 (14.3) 2.1 (1.7)	米、じゃがいも、○ビーフン、押麦、油、砂糖、片栗粉、○砂糖、ごま油、○ごま油	鶏もも小間切れ、○豚肩小間切れ、白みそ、ツナ油漬缶、いわし（煮干し）、○干しえび、◎牛乳	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、○たまねぎ、たけのこ（ゆで）、きゅうり、ピーマン、○にんじん、塩こんぶ、しょうが、○干ししいたけ	○酒、しょうゆ、○しょうゆ、○食塩、○しいたけだし汁	牛乳	麦茶 五目ビーフン	
10 火	ご飯（麦入り） 鮭のフライ キャベツのごま和え 白菜のみそ汁	471.6 (435.6) 20.9 (17.6) 8.5 (9.1) 1.2 (1.2)	○さつまいも、米、パン粉、小麦粉、押麦、油、砂糖	さけ、○スキムミルク、白みそ、いわし（煮干し）、すりごま	キャベツ、はくさい、えのきたけ、にんじん	中濃ソース、しょうゆ、○食塩	麦茶、菓子	スキムミルク ふかし芋	
11 水	チキン竜田バーガー カレースープ 和風サラダ	546.6 (471.2) 24.7 (21.3) 19.7 (18.6) 2.6 (2.4)	マーガリンロール　55ｇ、○米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、○砂糖、○油、砂糖、○ごま油、マーガリンロール45ｇ	鶏むね肉　30ｇ、豚肩小間切れ、○豚ひき肉、◎チーズ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、○にら、しょうが	カレールウ、しょうゆ、酢、○しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶、ベビーチーズ	麦茶 中華風おにぎり	
12 木	五目焼きそば さつま芋のごまマヨ和え 酸味スープ	479.7 (417.5) 18.1 (14.9) 11.8 (9.5) 2.1 (1.7)	焼きそばめん、さつまいも、○米、大豆マヨネーズ、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油、○油	木綿豆腐、豚肩小間切れ、卵、○スキムミルク、なると、白ごま	もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、○にんじん、ねぎ、○ひじき、◎バナナ	しょうゆ、中華スープ、○しょうゆ、酢、○酒、食塩、コンソメ、○食塩、鶏ガラ	麦茶、バナナ	スキムミルク ひじきと人参のおにぎり	
13 金	そぼろ菜めし うんとこしょどっこいしょ キャベツのみそ汁	539.0 (478.5) 23.4 (19.3) 17.6 (16.3) 2.2 (1.9)	米、○食パン　6枚切り、押麦、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、鶏むねひき肉、○卵、ベーコン、白みそ、いわし（煮干し）、○スキムミルク、白ごま	こまつな、かぶ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん	麦茶、菓子	牛乳 フレンチトースト	
14 土	焼きそば わかめスープ バナナ	360.4 (346.6) 11.2 (9.9) 7.6 (8.4) 2.0 (1.8)	焼きそばめん、○ゼリー（マスカット）、油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	焼きそばソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、白こしょう	麦茶、菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
16 月	ご飯（麦入り） マーボー豆腐 バンサンスウ 鶏としめじのスープ	658.3 (585.2) 21.9 (20.7) 29.8 (27.5) 2.1 (1.7)	米、○小麦粉、○グラニュー糖、はるさめ、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油、油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○バター、卵、鶏もも小間切れ、ベーコン、赤みそ、◎牛乳	きゅうり、ねぎ、しめじ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく	酢、しょうゆ、鶏ガラ、食塩	牛乳	牛乳 さくさくクッキー	
17 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のお浸し なめこのみそ汁	418.4 (393.0) 21.5 (18.1) 9.3 (9.8) 1.9 (1.7)	米、○じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	豚肩小間切れ、絹ごし豆腐、○スキムミルク、白みそ、いわし（煮干し）、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、もやし、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、酒、○食塩、食塩	麦茶、菓子	スキムミルク じゃがいもの甘煮	
18 水	ツナサンド 白菜のポトフ 小松菜とワンタンのサラダ	358.3 (322.5) 14.3 (14.2) 12.7 (13.3) 1.6 (1.6)	食パン　8枚切り、しゅうまいの皮、○砂糖、大豆マヨネーズ、油	鶏もも小間切れ、ツナ油漬缶、粉チーズ、干しえび、◎チーズ	はくさい、こまつな、かぶ、○バナナ、たまねぎ、○ぶどう天然果汁、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、ごぼう、コーン缶、○かんてん（粉）	しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、ベビーチーズ	麦茶 フルーツポンチ	
19 木	ちゃんぽんラーメン とり天 コンビネーションサラダ	438.7 (384.7) 24.1 (19.7) 12.5 (10.1) 1.6 (1.3)	ゆで中華めん、○米、油、片栗粉、大豆マヨネーズ、小麦粉、ごま油、○ごま油、砂糖	鶏むね肉、豚肩小間切れ、豆乳、かまぼこ、○干しえび、○白ごま	はくさい、りんご、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、○塩こんぶ、にんにく、しょうが、◎バナナ	しょうゆ、酢、酒、食塩、鶏ガラ	麦茶、バナナ	麦茶 桜えびと昆布のおにぎり	
20 金	ゆかりご飯 肉じゃが キャベツと胡瓜の昆布和え ほうれん草のみそ汁	520.1 (474.4) 21.9 (18.4) 12.6 (12.4) 1.8 (1.7)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、焼ふ、○油、砂糖	○牛乳、豚肩小間切れ、白みそ、いわし（煮干し）、グリーンピース（揚げ豆）、かつお節、白ごま	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、○コーン缶、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、○ベーキングパウダー、ゆかり	麦茶、菓子	牛乳 コーン蒸しパン	
21 土	ハヤシライス えのきのスープ バナナ	469.6 (434.0) 12.7 (11.1) 11.5 (11.6) 1.7 (1.6)	米、○ゼリー（マスカット）、油	豚肩小間切れ	バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん	ハヤシルウ、鶏ガラ、食塩	麦茶、菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
24 火	ベーコンポテトサンド ごま豆乳スープ バナナ	574.2 (517.7) 23.1 (19.4) 21.0 (19.1) 2.3 (2.1)	食パン　8枚切り、○米、じゃがいも、大豆マヨネーズ、○砂糖、ごま油、砂糖、○ごま油、油	豆乳、○豚肩小間切れ、豚肩小間切れ、○スキムミルク、ベーコン、油揚げ、白みそ、○赤みそ、○白ごま、すりごま	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、○にんじん、○にら、しめじ、ねぎ、○ねぎ、○にんにく	○しょうゆ、中華スープ、○酒、○みりん、鶏ガラ、食塩、○コンソメ、○食塩	麦茶、菓子	スキムミルク クッパ	
25 水	キーマカレー パイン入り甘酢 チンゲン菜のスープ りんごジュース	532.0 (474.7) 18.8 (18.5) 14.8 (15.0) 2.4 (2.3)	米、押麦、砂糖、油	○ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、スキムミルク、◎チーズ	りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、パイン缶、きゅうり、ピーマン、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	麦茶、ベビーチーズ	麦茶 菓子、カップヨーグルト	
26 木	ミートソースペンネ くずうちサラダ じゃがいもとしめじのスープ	382.7 (339.8) 14.7 (12.2) 5.5 (4.5) 2.3 (1.9)	○米、ペンネ、じゃがいも、○さつまいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、鶏ささ身、○白ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、しめじ、ピーマン、トマトピューレ、カットわかめ、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、○食塩、○酒、食塩、酒、コンソメ	麦茶、バナナ	麦茶 さつまいもご飯	
27 金	ご飯 豆腐ハンバーグ 青菜ともやしのしらす和え わかめときのこのみそ汁	517.7 (472.4) 22.2 (18.7) 15.0 (14.3) 1.7 (1.6)	米、○小麦粉、○砂糖、○さつまいも、パン粉、○油、砂糖、ごま油	○牛乳、押し豆腐、鶏ももひき肉、白みそ、しらす干し、いわし（煮干し）	こまつな、たまねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ、○りんご、しょうが、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、○ベーキングパウダー、食塩	麦茶、菓子	牛乳 りんごとさつま芋のケーキ	
28 土	コーンポテトサンド 麻婆豆腐スープ バナナ	440.1 (393.0) 15.1 (12.4) 14.9 (14.0) 1.6 (1.4)	ハイジパン、○ゼリー（マスカット）、じゃがいも、大豆マヨネーズ、砂糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	バナナ、にんじん、にら、コーン缶	コンソメ、食塩	麦茶、菓子	麦茶 菓子、ゼリー	
30 月	ご飯 鶏の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 里芋のみそ汁　みかん	503.6 (458.5) 20.5 (19.6) 11.3 (12.7) 1.8 (1.5)	米、○小麦粉、さといも、○砂糖、砂糖、○油、油	鶏もも肉　25ｇ、○牛乳、だいず水煮缶詰、白みそ、かつお節、◎牛乳	みかん、にんじん、だいこん、ごぼう、ひじき、しょうが、いんげん	しょうゆ、みりん、みりん、○ベーキングパウダー	牛乳	麦茶 ココア蒸しパン	