令和８年度　１１月　献　立　表

ひまわりさかえこども園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
2（月）	ごはん 鶏ささみのおろしかけ れんこんのマヨネーズサラダ フルーツ	米、パン、 マヨネーズ、片栗粉、 マシュマロ	牛乳、鶏肉、 ひよこ豆	大根、キャベツ、 れんこん、人参、 小松菜、葱	お菓子 牛乳 マシュマロパン 牛乳	エネルギー 518 kca たんぱく質 25.4 g 脂質 12.7 g カルシウム 217 mg
4（水）	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツの梅和え フルーツ	米、じゃが芋	牛乳、牛肉、 いりこ	キャベツ、大根、人参、 ごぼう、小松菜、いんげん、 梅、干し椎茸、生姜、玉葱	お菓子 牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 583 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 248 mg
5（木）	ごはん　フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 付け合わせ 切干大根のナポリタン	米、小麦粉、 マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、白いんげん豆、 ウインナー、白身魚	玉葱、人参、キャベツ、 切干大根、トマト、 ピーマン、パセリ	お菓子 牛乳 ちんすこう 牛乳	エネルギー 590 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 260 mg
6（金）	ごはん　フルーツ ハンバーグ 付け合わせ 白菜のコーンクリームスープ	さつま芋、米、 片栗粉	牛乳、豚肉、牛肉、 白いんげん豆、 ウインナー、寒天	玉葱、コーン、白菜、 人参、ほうれん草、 パセリ	お菓子 牛乳 さつま芋ようかん 牛乳	エネルギー 649 kca たんぱく質 23.7 g 脂質 20.4 g カルシウム 323 mg
7（土）	**保育参観・お弁当の日**					
9（月）	ごはん　フルーツ 鶏肉の照り焼き 付け合わせ マセドアンサラダ	米、さつま芋、 マヨネーズ、 ごま	牛乳、鶏肉、 ひよこ豆、いりこ	玉葱、人参、小松菜、 コーン、レーズン、 生姜	お菓子 牛乳 そぼろむすび いりこ 牛乳	エネルギー 704 kca たんぱく質 25.3 g 脂質 24.5 g カルシウム 244 mg
10（火）	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト フルーツ	じゃが芋、米、 ポップコーン	牛乳、鮭、みそ、 ウインナー	キャベツ、玉葱、人参、 しめじ、パセリ	お菓子 牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 531 kca たんぱく質 20.6 g 脂質 19.7 g カルシウム 211 mg
11（水）	ごはん ポークビーンズ もやしのカレーサラダ フルーツ	じゃが芋、米	牛乳、豚肉、 ひよこ豆	玉葱、人参、キャベツ、 みかん、もやし、小松菜、 いんげん	お菓子 牛乳 みかんゼリー 牛乳	エネルギー 506 kca たんぱく質 16.1 g 脂質 9.6 g カルシウム 275 mg
12（木）	ごはん 回鍋肉 かぼちゃのオーブン焼き フルーツ	米、さつま芋、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、 ひよこ豆、みそ、 ウインナー	キャベツ、玉葱、南瓜、 人参、たけのこ、ピーマン、 コーン、生姜、パセリ	お菓子 牛乳 スイートポテト 牛乳	エネルギー 575 kca たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 243 mg
13（金）	ごはん　フルーツ 鯖の塩焼き 付け合わせ もずくスープ	米、クラッカー、 苺ジャム、ごま油	牛乳、鯖、もずく	人参、玉葱、いんげん、 もやし、ちんげん菜、 干し椎茸	お菓子 牛乳 クラッカーサンド （いちごジャム） 牛乳	エネルギー 535 kca たんぱく質 23.2 g 脂質 21.2 g カルシウム 296 mg
14（土）	ピラフ キャベツのスープ フルーツ	米	牛乳、ウインナー	しめじ、玉葱、人参、 キャベツ、コーン、 グリンピース、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 630 kca たんぱく質 16.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 315 mg
16（月）	米粉麺の豚汁うどん ひじきのごまネーズ フルーツ	米粉麺、里芋、 マヨネーズ、米粉、 片栗粉、ごま	牛乳、豚肉、みそ、 ツナ、ちくわ、 ひじき	玉葱、キャベツ、人参、 大根、南瓜、きゅうり、 ごぼう、葱、干し椎茸	お菓子 牛乳 南瓜の米粉クッキー 牛乳	エネルギー 510 kca たんぱく質 16.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 277 mg
17（火）	ごはん 赤魚のごまみそあんかけ ツナサラダ フルーツ	米、マカロニ、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、赤魚、 ひよこ豆、ツナ、 きな粉、みそ	キャベツ、人参、玉葱、 小松菜、コーン、葱、 干し椎茸	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 572 kca たんぱく質 26.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 272 mg
18（水）	ごはん 八宝菜 いんげんのおかか和え フルーツ	米、麩、片栗粉	牛乳、豚肉、 ちくわ、いりこ、 かつお節	キャベツ、たけのこ、玉葱、 ちんげん菜、白菜、いんげん、 人参、干し椎茸、きくらげ	お菓子 牛乳 お麩ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 538 kca たんぱく質 20.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 254 mg
19（木）	ごはん 鶏肉と大根のみそ煮 バンサンスー フルーツ	米、じゃが芋、 米粉、春雨、ごま、 こんにゃく、ごま油	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ	大根、玉葱、人参、 小松菜、いんげん、 ニラ、コーン	お菓子 牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 571 kca たんぱく質 18.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 275 mg
20（金）	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 五目スープ フルーツ	米、片栗粉、 ごま油	牛乳、寒天、 白身魚	人参、玉葱、オレンジ、もやし、 トマト、小松菜、しめじ、 干し椎茸、にんにく、パセリ	お菓子 牛乳 キャロットゼリー 牛乳	エネルギー 505 kca たんぱく質 20.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 301 mg
21（土）	ビビンバ コンソメスープ フルーツ	米、じゃが芋、 ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり	人参、もやし、生姜、 ほうれん草、キャベツ、 コーン、パセリ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 632 kca たんぱく質 19.1 g 脂質 20.5 g カルシウム 276 mg
24（火）	ごはん 根菜の五目煮 小松菜のごま和え フルーツ	米、さつま芋、 里芋、こんにゃく、 ごま	牛乳、鶏肉、 ひよこ豆、ちくわ、 わかめ、いりこ	キャベツ、人参、玉葱、 小松菜、ごぼう、 いんげん、干し椎茸	お菓子 牛乳 わかめむすび いりこ 牛乳	エネルギー 560 kca たんぱく質 19.9 g 脂質 9.4 g カルシウム 276 mg
25（水）	ビーフカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、牛肉、豆乳、 ひよこ豆、いりこ、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、南瓜、 きゅうり、りんご、コーン、 グリンピース、レーズン、 にんにく、生姜	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 738 kca たんぱく質 21.3 g 脂質 22.4 g カルシウム 266 mg
26（木）	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のみそ汁 フルーツ	米、片栗粉、パン	牛乳、白身魚、 みそ、いりこ、 きな粉、豆乳	玉葱、南瓜、人参、 たけのこ、ごぼう、 ピーマン、葱	お菓子 牛乳 きな粉クリームパン 牛乳	エネルギー 590 kca たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 227 mg
27（金）	ごはん 肉じゃが 大根サラダ フルーツ	じゃが芋、米、 こんにゃく、 小麦粉、米粉	牛乳、牛肉、 しらす干し、豆腐	玉葱、大根、人参、 キャベツ、いんげん	お菓子 牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 568 kca たんぱく質 17.8 g 脂質 17.8 g カルシウム 249 mg
28（土）	米粉麺のあんかけやきそば キャロットラペ フルーツ	米粉麺、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚肉	人参、玉葱、キャベツ、 コーン、えのき茸、葱、 レーズン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 534 kca たんぱく質 16.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 260 mg
30（月）	牛丼 コールスローサラダ フルーツ	米、こんにゃく、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、牛肉、 ひよこ豆、豆乳	玉葱、キャベツ、人参、 コーン、りんご、白葱、 干し椎茸、レモン	お菓子 牛乳 ウイークエンドシトロン 牛乳	エネルギー 643 kca たんぱく質 22.1 g 脂質 19.4 g カルシウム 250 mg

※牛乳以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。