2026年　11月　献立表

☆今月の食育目標☆
『日本の食文化にふれる』

調布ないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼　食	午後 おやつ	きいろの食品 熱力となる	あかの食品 血・肉・骨となる	みどりの食品 身体の調子を整える	乳Kcal / g 幼Kcal / g
2	月	菓子 牛乳	ご飯、さわらの西京味噌焼き、 ささみとわかめのごま酢和え、 シャキシャキ野菜の沢煮椀、果物（オレンジ）	甘辛芋だんご 牛乳	こめ、ごま、 じゃが芋、マーガリン	さわら、鶏肉、 わかめ、豚肉、牛乳	しいたけ、みずな、きゅうり、 にんじん、ごぼう、オレンジ	450/17.9 561/22.5
4	水	菓子 茶	ご飯、鶏肉の照り焼き、炒めコーンナムル、 かぼちゃの味噌汁、果物（バナナ）	にゅうめん 茶	こめ、そうめん、 とうもろこし、ごま	鶏肉、ハム	こまつな、もやし、かぼちゃ、 にんじん、ねぎ、まいたけ、バナナ	432/14.8 539/18.5
5	木	菓子 茶	きつねうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（りんご）	おからナゲット 牛乳	うどん、じゃが芋	油揚げ、かまぼこ、ハム、 おから、豆乳、鶏肉、 豆腐、牛乳、ヨーグルト	にんじん、ねぎ、だいこん、 ほうれんそう、きゅうり、りんご	451/21.9 562/27.3
6	金	菓子 牛乳	秋の香りご飯、鮭の塩焼き、 焼き麸とこまつなのじゃこまぶし、 なめこの味噌汁、果物（かき）	揚げパン （ココア味） 牛乳	こめ、麸、さつま芋、 ココア、パン	豚肉、鮭、 しらす、牛乳	にんじん、こまつな、しめじ、 なめこ、だいこん、みつば、かき	466/18.7 581/23.4
7	土	菓子 茶	ベーコンスパゲッティ、ミネストローネ、 ヨーグルト、果物	きなこラスク 牛乳	スパゲッティ、 パン、マーガリン、 じゃが芋、とうもろこし	ベーコン、ウインナー、 ヨーグルト、 きなこ、牛乳	しめじ、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 パセリ、さやいんげん、果物	434/12.9 541/16.2
9	月	菓子 茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、 ほうれんそうのお浸し、 豆腐の味噌汁、果物（りんご）	黒糖蒸しパン 茶	こめ、薄力粉、 マーガリン	豚肉、かつお節、 豆腐、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 黄ピーマン、ほうれんそう、 はくさい、ねぎ、りんご	444/14.7 555/18.3
10	火	菓子 茶	コッペパン、タンドリーチキン、 ブロッコリー炒め、豆乳チャウダー、 牛乳、果物（バナナ）	焼うどん 茶	うどん、パン、 とうもろこし	鶏肉、ハム、 豚肉、かつお節、 ベーコン、豆乳、牛乳	にんにく、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、パセリ、 キャベツ、ピーマン、バナナ	461/21.1 575/26.2
11	水	菓子 茶	ご飯、さわらの香り焼き、ひじきの炒り煮、 秋野菜汁、果物（かき）	じゃこチップ 牛乳	こめ、里芋、 ぎょうざの皮	牛乳、さわら、 さつま揚げ、ひじき、 鶏肉、しらす、青のり	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、かぶ、 しいたけ、チンゲン菜、かき	420/17.9 524/21.6
12	木	菓子 牛乳	ミートソーススパゲティ、かぼちゃのサラダ、 はくさいとしめじのスープ、果物（オレンジ）	フルーツポンチ 茶	スパゲッティ、 マーガリン、 薄力粉	豚肉、ベーコン、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、かぼちゃ、 きゅうり、はくさい、しめじ、 もも缶、みかん缶、バナナ、オレンジ	420/ 9.6 525/12.0
13	金	菓子 茶	≪郷土料理献立～青森県～≫ ご飯、タラの磯揚げ、こまつなのごま味噌和え、 せんべい汁（青森）、果物（りんご）	マカロニきなこ かみかみ昆布 牛乳	こめ、マカロニ、 南部せんべい、 薄力粉、ごま	タラ、青のり、昆布、 きなこ、牛乳	もやし、こまつな、にんじん、 ごぼう、ねぎ、まいたけ、 糸こんにゃく、りんご	439/18.0 549/22.5
14	土	菓子 茶	きのこあんかけうどん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	焼き芋 ねじりんぼう 牛乳	さつま芋、じゃが芋、 うどん	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ベーコン	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、えのき、しめじ、 しょうが、ピーマン、果物	441/16.5 552/20.6
16	月	菓子 茶	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、 ほうれんそうとコーンのソテー、 はくさいの味噌汁、果物（バナナ）	焼きそば 茶	こめ、中華麺、 とうもろこし、 マーガリン	ベーコン、鶏肉、 油揚げ、豚肉	ねぎ、にんにく、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、はくさい、にら、 えのき、キャベツ、もやし、バナナ	437/15.4 546/19.3
17	火	菓子 茶	食パン、カジキのバーベキュー、 キュービックベジタブル、 はるさめスープ、牛乳、果物（りんご）	ツナ昆布おにぎり 茶	パン、こめ、 とうもろこし、 はるさめ、薄力粉	メカジキ、ハム、 わかめ、塩昆布、 ツナ、牛乳	たまねぎ、さやいんげん、 キャベツ、にんじん、えのき、 ねぎ、りんご	450/18.4 561/23.0
18	水	菓子 茶	もみじご飯、鶏ごま風味焼き、 きゅうりの酢の物、 厚揚げの味噌汁、果物（バナナ）	スイートポテト かみかみ昆布 牛乳	こめ、さつま芋、 ごま、マーガリン	牛乳、鶏肉、しらす、 わかめ、厚揚げ、 昆布、豆乳クリーム	にんじん、えのき、もやし、 きゅうり、わけぎ、まいたけ、バナナ	471/17.1 588/21.4
19	木	菓子 茶	もやしあんかけラーメン、ハスの天ぷら、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	≪誕生会≫ りんごのケーキ 茶	中華麺、薄力粉	豚肉、ヨーグルト、 豆乳、豆乳クリーム	もやし、キャベツ、にら、しょうが、 たまねぎ、にんじん、しめじ、 れんこん、りんご、オレンジ	429/14.7 536/18.4
20	金	菓子 牛乳	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうのり和え、 切干だいこんの味噌汁、果物（かき）	米粉のチヂミ 茶	こめ、じゃが芋、 米粉、ごま	豚肉、のり、 ウインナー	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、 ほうれんそう、えのき、にら、 切干だいこん、ごぼう、もやし、かき	429/13.0 535/16.2
21	土	菓子 茶	しらすスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	シュガートースト 牛乳	スパゲッティ、パン、 じゃが芋、マーガリン、 とうもろこし	しらす、ウインナー、 ヨーグルト、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんにく、 ねぎ、にんじん、さやいんげん、果物	429/14.5 536/18.1
24	火	菓子 茶	≪和食の日献立≫ ご飯、ブリの煮付け、白和え、 キャベツとちくわの味噌汁、果物（オレンジ）	かぼちゃドーナツ 牛乳	こめ、薄力粉、 マーガリン、ごま	豆腐、ブリ、豆乳、 ちくわ、牛乳	糸こんにゃく、にんじん、 しいたけ、ほうれんそう、キャベツ、 かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	438/15.6 546/19.5
25	水	菓子 茶	ご飯、鶏肉のカリカリ焼き、ビーフンソテー、 だいこんの味噌汁、果物（かき）	ナポリタン 茶	こめ、スパゲッティ、 ビーフン、 コーンフレーク	鶏肉、豚肉、 ベーコン	キャベツ、しめじ、にんじん、 キャベツ、黄ピーマン、だいこん、 えのき、みつば、ピーマン、かき	437/14.9 546/18.6
26	木	菓子 茶	けんちんうどん、お芋のコロコロサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	チャーハン 茶	うどん、こめ、里芋、 さつま芋、じゃが芋	ハム、豆腐、鶏肉、 ヨーグルト、豚肉	ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、ほうれんそう、 きゅうり、バナナ	452/16.2 564/20.3
27	金	菓子 茶	はるまき丼、中華きゅうり、 わかめスープ、果物（りんご）	メープルケーキ （卵使用） 牛乳	こめ、はるまきの皮、 薄力粉、はるさめ、 マーガリン、 メープルシロップ	豚肉、ウインナー、 わかめ、卵、 豆乳、牛乳	ピーマン、しいたけ、にんじん、 にんにく、きゅうり、 たまねぎ、りんご	449/13.9 559/17.4
28	土	菓子 茶	肉うどん、ツナポテト、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、 ごま、じゃが芋	ヨーグルト、 ツナ、豚肉、鮭	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、ピーマン、みつば、果物	447/17.1 558/21.4
30	月	菓子 牛乳	ご飯、タラのチリソース、 切干だいこんの中華サラダ、 こまつなと油揚げの味噌汁、果物（バナナ）	麸のラスク 牛乳	こめ、とうもろこし、 麸、マーガリン	牛乳、タラ、 ハム、油揚げ	たまねぎ、切干だいこん、 にんじん、きゅうり、こまつな、 ねぎ、バナナ	422/16.4 526/20.4

※朝おやつについて　……　朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつの昆布について　……　乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について……　土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、かきのいずれかで提供致します。
※マーガリンについて　……　マーガリンは動物性原料不使用のものです。

都合により献立内容を変更する場合があります。

≪お知らせ≫
- 通常火曜日がパンの献立になりますが、２４日は（火）が行事食のためご飯の献立となります。
- 地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- 食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。

今年度目標	カロリーkal	たんぱく質g	今月の平均	カロリーkal	たんぱく質g
	乳児　460	乳児　17.0		乳児　441	乳児　15.4
	幼児　570	幼児　20.0		幼児　551	幼児　20.1