2026年

11月 献立表



すぎのこ幼稚園 認定こども園

日	曜	献立名 昼　食	◎10時おやつ ○午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える
2	月	ごはん　みそ汁　照り焼きチキン マカロニサラダ	○ピザトースト	照り焼きチキン　ハム　油揚げ	米　さといも マカロニサラダ	もやし　きゅうり　粒コーン
4	水	焼きそば　春巻き　みかん缶　牛乳	○りんごムース	豚肉　牛乳	中華麺　春巻き	キャベツ　人参　緑ピーマン もやし　みかん缶
5	木	ごはん　みそ汁　ポークチャップ キャベツのサラダ	○ホットケーキ	木綿豆腐　豚肉 カニフレーク	米　ドレッシング	白菜　にら　玉ねぎ　緑ピーマン キャベツ　きゅうり　人参
6	金	中華丼　ワンタンスープ カリフラワーのサラダ	○たいやき(こしあん) （ちゅ　かっぱえびせん）	豚肉　むきエビ 錦糸卵	米　ワンタンの皮 ドレッシング	白菜　人参　玉ねぎ　しいたけ もやし　白ネギ　カリフラワー アスパラガス
7	土	カレーライス　幼児牛乳　チーズ	○お菓子 野菜ジュース	カレーの具　米　牛乳　チーズ		
9	月	ごはん　のっぺい汁　ホキの西京漬け ブロッコリーと卵のサラダ　チーズ	○引き渡し訓練の為なし	ホキの西京漬け　油揚げ 錦糸卵　チーズ	米　さといも ドレッシング	人参　大根　ごぼう　白ネギ ブロッコリー
10	火	ごはん　すまし汁　野菜炒め 白菜の胡麻サラダ りんご(乳児クラス　ゼリー)	○雪の宿 （ちゅ　カルシウムソフト）	絹ごし豆腐　豚肉 蒸し鶏ささみ	米　ドレッシング	ほうれん草　ぶなしめじ キャベツ　人参　玉ねぎ 白菜　きゅうり　りんご
11	水	ビビンバ風丼　春雨スープ フルーツヨーグルト	○ふかしいも	鶏肉　なると ヨーグルト　ホイップクリーム	米　いりごま　春雨	人参　ほうれん草　もやし みかん缶　バナナ
12	木	食パン　ジャム　豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ	○わかめおにぎり	鶏肉　豆乳	食パン　ジャム じゃがいも　ホワイトルウ ドレッシング	玉ねぎ　人参　ほうれん草 ブロッコリー　粒コーン
13	金	ごはん　もやしの中華スープ　鶏の唐揚げ キャベツとカリフラワーのサラダ	○マーラカオ	鶏の唐揚げ　ハム	米　ドレッシング	もやし　オクラ　しいたけ　キャベツ カリフラワー　人参
14	土	ハヤシライス　幼児牛乳　チーズ	○お菓子 野菜ジュース	ハヤシライスの具　米　牛乳　チーズ		
16	月	ごはん　みそ汁　ミートコロッケ 厚揚げとひじきの炒り煮	○スイートポテト	ミートコロッケ　油揚げ　生揚げ	米　麸	わかめ　ひじき　人参　いんげん
17	火	ごはん　みそ汁　鮭のコーンマヨ焼き 野菜とハムのサラダ　おかかふりかけ	○マリービスケット （ちゅ　サンコーせんべい）	高野豆腐　鮭 チーズ　ハム	米　マヨネーズ　ドレッシング おかかふりかけ	もやし　ほうれん草　粒コーン キャベツ　きゅうり　人参　わかめ
18	水	【お誕生日会メニュー】 スパゲティーミートソース　コーンスープ フラワーサラダ　ぶどうゼリー	○手作りプリン	豚肉　蒸し鶏ささみ	マカロニスパゲッティ コーンスープ ドレッシング　ぶどうゼリー	玉ねぎ　人参　緑ピーマン パセリ　カリフラワー　ブロッコリー みかん缶
19	木	ごはん　みそ汁　豚肉のバーベキュー炒め ツナ入りポテトサラダ	○マシュマロクリスピー （ちゅ　ゼリー）	豚肉　ツナフレーク	米　麸　ポテトサラダ	小松菜　人参　玉ねぎ　きゅうり
20	金	麻婆丼　みそ汁 カリフラワーとアスパラのサラダ　チーズ	○ひとくちカステラ	木綿豆腐　豚肉 かまぼこ　チーズ	米　ドレッシング	玉ねぎ　えのきたけ　人参 大根　小松菜　白ネギ カリフラワー　アスパラガス
21	土	中華丼　幼児牛乳　チーズ	○お菓子 野菜ジュース	中華丼の具　米　牛乳　チーズ		
24	火	きのこ入り肉うどん　野菜入りつくね バナナ　牛乳	○ソフトせんべい （ちゅ　ウェハース）	豚肉　野菜入りつくね　牛乳	うどん	小松菜　人参　玉ねぎ　まいたけ ぶなしめじ　えのきたけ　白ネギ バナナ
25	水	ごはん　みそ汁　チーズはんぺんフライ 切り干し大根の煮物	○ぶどうムース	高野豆腐　チーズはんぺん さつま揚げ	米	小松菜　人参　切り干し大根 グリンピース
26	木	カレーライス　シルバーサラダ ストロベリーゼリー　牛乳	○お好み焼き	豚肉　牛乳　ハム	米　じゃがいも　カレールウ 春雨　マヨネーズ ストロベリーゼリー	玉ねぎ　人参　きゅうり
27	金	ごはん　みそ汁　たらの味噌焼き ブロッコリーとチーズのサラダ	○みるく棒	たらの味噌焼き　チーズ	米　さといも　麸　ドレッシング	白ネギ　ブロッコリー 粒コーン　人参
28	土	ホワイトシチュー　野菜ジュース　チーズ	○お菓子 牛乳	ホワイトシチュー　食パン　野菜ジュース　チーズ		
30	月	【おたのしみ給食】 バンズ　照り焼きハンバーグ　フライドポテト コールスローサラダ　野菜ジュース	○マカロニきなこ	ハンバーグ　ツナフレーク	バンズ　フライドポテト ドレッシング	キャベツ　粒コーン　人参 きゅうり　野菜ジュース

給食MEMO
・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

＜平均給与栄養量＞
3歳未満児　　：　エネルギー　452Kcal　　たんぱく質　14.8g　　脂質　13.0g　　食相当量　1.9g
3歳以上児（昼食のみ）：　エネルギー　404Kcal　　たんぱく質　14.4g　　脂質　11.6g　　食相当量　2.0g