# 予定献立表（通園）令和8年11月分

城南分園

| 実施日 | 献立名 主食 | 副食 | 材料名 熱や力になる | 体を作る | 体の調子を整える | 栄養価（区分3・おやつ除く） | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 月 | ごはん  | マーボーナス<br>白菜と人参のごま酢和え<br>大根と青梗菜のスープ<br>くだもの（柿）<br>牛乳 | 米、片栗粉、砂糖、ごま油、すりごま、砂糖 | 豚ひき肉、米みそ、牛乳 | なす、ねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、はくさい、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、かき | エネルギー 278<br>たんぱく質 10.3<br>カルシウム 138<br>食物繊維 3.6<br>食塩 1.2 | ミルク餅  |
| 4 水 | ごはん | 肉団子酢豚風<br>春雨サラダ<br>ズッキーニと小松菜のスープ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳 | 米、パン粉、片栗粉、砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油 | 豚ひき肉、卵、牛乳 | ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、ズッキーニ、こまつな、みかん缶 | エネルギー 298<br>たんぱく質 12.3<br>カルシウム 126<br>食物繊維 2.0<br>食塩 1.2 | バナナマフィン |
| 5 木 | 三色丼 | 里芋と麩の煮つけ<br>かぶとかぶの葉の味噌汁<br>くだもの（黄桃缶）<br>牛乳 | 米、砂糖、里芋、焼ふ | 豚ひき肉、卵、バター、米みそ、牛乳 | ほうれんそう、かぶ、かぶ・葉、もも缶（黄桃） | エネルギー 333<br>たんぱく質 15.0<br>カルシウム 135<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.4 | ミルクゼリー  |
| 6 金 | くりごはん  立冬 | 鶏の照り焼き、にんじん甘煮<br>白菜とほうれん草のゆかり和え<br>かぼちゃと玉ねぎの味噌汁<br>くだもの（キウィ）<br>ヨーグルト | 米、くり、片栗粉、砂糖 | ぶり、米みそ、十勝ヨーグルト | にんじん、はくさい、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、ゴールデンキウイ | エネルギー 342<br>たんぱく質 15.8<br>カルシウム 124<br>食物繊維 3.3<br>食塩 1.3 | おかき |
| 9 月 | カレーライス | キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ<br>かぶとかぶ葉のスープ<br>くだもの（りんご）<br>牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、油、油、砂糖 | 豚ひき肉、生クリーム、バター、粉チーズ、牛乳 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、りんご | エネルギー 322<br>たんぱく質 10.5<br>カルシウム 133<br>食物繊維 4.4<br>食塩 1.3 | フレンチトースト |
| 10 火 | しらすごはん | にんじん豆腐<br>切り干し大根煮つけ<br>なすと白菜の味噌汁<br>くだもの（キウィ）<br>ヨーグルト | 米、片栗粉、砂糖 | しらす、卵、油揚げ、米みそ、十勝ヨーグルト | にんじん、にんじん、切り干しだいこん、なす、はくさい、ゴールデンキウイ | エネルギー 332<br>たんぱく質 14.0<br>カルシウム 175<br>食物繊維 3.1<br>食塩 1.7 | プリン |
| 11 水 | ごはん | チキントマト煮<br>パスタサラダ（エッグフリーマヨネーズ）<br>里芋と小松菜のスープ<br>くだもの（バナナ）<br>牛乳 | 米、片栗粉、エッグフリーマヨネーズ、スパゲティ、里芋 | 鶏もも肉、ハム、牛乳 | トマト缶、たまねぎ、にんじん、にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、こまつな、バナナ | エネルギー 333<br>たんぱく質 15.5<br>カルシウム 113<br>食物繊維 2.7<br>食塩 1.5 | ババロア |
| 12 木 | ごはん | かぼちゃコロッケ<br>人参キャベツのゆかり和え<br>大根と万能ねぎのスープ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳 | 米、パン粉、小麦粉、片栗粉 | 豚ひき肉、卵、牛乳 | かぼちゃ、トマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、万能ねぎ、みかん缶 | エネルギー 328<br>たんぱく質 9.9<br>カルシウム 113<br>食物繊維 3.5<br>食塩 0.9 | ココア蒸しパン |
| 13 金 | 赤飯  七五三 | かじきのあずま煮<br>マッシュポテト<br>小松菜白菜海苔かつお和え<br>花麩とそうめんのすまし汁<br>くだもの（白桃缶）、とろとろミルクゼリー | 米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、そうめん、焼ふ、砂糖 | あずき、かじき、牛乳、かつお節、牛乳 | しょうが、はくさい、こまつな、焼きのり、もも缶（白桃）、いちごジャム、粉かんてん | エネルギー 357<br>たんぱく質 15.6<br>カルシウム 120<br>食物繊維 5.0<br>食塩 1.5 | ぶどうゼリー |

※献立表は、3量で記載しています。1量は−60kcal、2量は−30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

| 実施日 | 献立名 主食 | 副食 | 材料名 熱や力になる | 体を作る | 体の調子を整える | 栄養価（区分3・おやつ除く） | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 月 | ごはん | 豆腐のチーズ焼き<br>ブロッコリーソテー<br>キャベツとにんじんのごまマヨサラダ<br>里芋とチンゲン菜の味噌汁<br>くだもの（黄桃缶）、牛乳 | 米、油、片栗粉、ノンエッグエッグフリーマヨネーズ、すりごま、砂糖、里芋 | 木綿豆腐、スライスチーズ、バター、米みそ、牛乳 | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、もも缶（黄桃） | エネルギー 340<br>たんぱく質 12.6<br>カルシウム 208<br>食物繊維 3.1<br>食塩 1.5 | とろける杏仁豆腐 |
| 17 火 | ごはん  | 鱈のコーンマヨネーズ焼き<br>いんげんとブロッコリーのサラダ<br>麩とほうれん草のスープ<br>くだもの（バナナ）<br>牛乳 | 米、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、小麦粉、片栗粉、油、焼ふ | たら、粉チーズ、牛乳 | クリームコーン缶、ブロッコリー、いんげん、ほうれんそう、バナナ | エネルギー 333<br>たんぱく質 16.5<br>カルシウム 116<br>食物繊維 4.5<br>食塩 1.4 | チーズマフィン |
| 18 水 | ごはん | 五目卵焼き<br>ほうれん草と白菜のお浸し<br>なすと万能ねぎの味噌汁<br>くだもの（白桃缶）<br>牛乳 | 米、砂糖、油、片栗粉 | 卵、鶏ひき肉、かつお節、米みそ、牛乳 | しいたけ、にんじん、たまねぎ、いんげん、はくさい、ほうれんそう、なす、万能ねぎ、もも缶（白桃） | エネルギー 310<br>たんぱく質 13.3<br>カルシウム 131<br>食物繊維 3.1<br>食塩 1.5 | ホットケーキ |
| 19 木 | あんかけやきそば | 白菜と小松菜のナムル<br>じゃがいもと万能ねぎのスープ<br>くだもの（りんご）<br>牛乳 | 焼きそば用めん、片栗粉、油、ごま油、ごま油、じゃがいも | 豚ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳 | チンゲンサイ、にんじん、はくさい、こまつな、万能ねぎ、りんご | エネルギー 300<br>たんぱく質 11.5<br>カルシウム 151<br>食物繊維 6.4<br>食塩 1.4 | プリン  |
| 20 金 | ごはん | スパニッシュオムレツ<br>キャベツとみかんのサラダ<br>冬瓜と小松菜のスープ<br>くだもの（バナナ）<br>牛乳 | 米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖 | 卵、豚ひき肉、牛乳、粉チーズ、牛乳 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、きゅうり、とうがん、こまつな、バナナ | エネルギー 298<br>たんぱく質 11.5<br>カルシウム 142<br>食物繊維 2.8<br>食塩 1.2 | フルーツヨーグルト |
| 24 火 | ごはん | 鶏肉ピカタ<br>茹いんげん<br>かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ<br>里芋との万能ねぎのスープ<br>くだもの（白桃缶）、牛乳 | 米、油、小麦粉、片栗粉、エッグフリーマヨネーズ、すりごま、砂糖、里芋 | 鶏もも肉、卵、粉チーズ、牛乳 | いんげん、かぼちゃ、ブロッコリー、万能ねぎ、もも缶（白桃） | エネルギー 367<br>たんぱく質 19.6<br>カルシウム 135<br>食物繊維 4.5<br>食塩 1.2 | かぼちゃ蒸しパン |
| 25 水 | 食パン マーマレードジャム  | カレーポークビーンズ<br>ツナサラダ（キャベツ・きゅうり）フレドレ<br>大根と小松菜のスープ<br>くだもの（りんご）<br>牛乳 | 食パン、小麦粉、油、砂糖 | 豚肉、大豆缶、バター、生クリーム、ツナ油漬缶、牛乳 | マーマレード、たまねぎ、にんじん、グリンピース、キャベツ、きゅうり、だいこん、こまつな、りんご | エネルギー 327<br>たんぱく質 16.1<br>カルシウム 144<br>食物繊維 5.3<br>食塩 1.7 | パウンドケーキ |
| 26 木 | ごはん  | さわらのごま味噌焼き、ゆでブロッコリー<br>キャベツとほうれん草の海苔塩和え<br>なすと長ねぎの味噌汁<br>くだもの（バナナ）<br>牛乳 | 米、すりごま、片栗粉 | さわら、米みそ、かつお節、米みそ、牛乳 | キャベツ、ほうれんそう、焼きのり、なす、ねぎ、バナナ | エネルギー 297<br>たんぱく質 15.8<br>カルシウム 134<br>食物繊維 2.9<br>食塩 1.3 | ババロア |
| 27 金 | ごはん | 治部煮<br>人参白菜のゆかり和え<br>豆腐とほうれん草の味噌汁<br>くだもの(みかん)<br>ヨーグルト | 米、片栗粉、油 | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ、十勝ヨーグルト | なす、いんげん、はくさい、にんじん、ほうれんそう、みかん缶 | エネルギー 358<br>たんぱく質 16.4<br>カルシウム 141<br>食物繊維 3.5<br>食塩 1.3 | ぶどうゼリー |
| 30 月 | ごはん | ミートボールのシチュー<br>大根とハムのサラダ<br>じゃがいもとほうれん草のスープ<br>くだもの(みかん)<br>牛乳 | 米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖、じゃがいも | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、冷凍豆腐、卵、バター、ハム、牛乳 | にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、みかん缶 | エネルギー 360<br>たんぱく質 14.1<br>カルシウム 131<br>食物繊維 4.9<br>食塩 1.3 | パンプディング  |