

令和8年

11月分

献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
2 月	主食 スティックパン クリームシチュー 副食 チーズのオムレツ 副食 ピクルス 果物 果物(みかん)	スティックパン／じゃがいも／とうもろこし(冷凍)／薄力粉／有塩バター／サラダ油／三温糖／ホットケーキmix(森永)／三温糖	牛乳／豚小間／スキムミルク／★たまご／サラダチーズ／★たまご／牛乳	玉葱／にんじん／きゅうり／にんじん／玉葱／みかん(普通、生)	牛乳 ☆バウンドケーキ	エネルギー たんぱく質	475 kcal 21.3 g	575 kcal 24.8 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	22.8 g 1.5 g	25.5 g 1.9 g
4 水	主食 ちゃんぽん麺 副食 肉団子の甘辛煮 副食 青菜とハムの和え物 果物 果物(りんご) 0.1才児 バナナ	中華めん(ゆで)／パン粉(乾燥)／三温糖／かたくり粉／さつまいも／三温糖／有塩バター	牛乳／豚小間／ロールいか／豚ひき肉／ハム(無添加)／生クリーム／★たまご	にんじん／玉葱／りょうとうもやし／キャベツ／スイートコーン(加熱、冷凍、ゆで)／しょうが／ほうれんそう／こまつな／りんご	牛乳 ☆スイートポテト	エネルギー たんぱく質	490 kcal 22.7 g	552 kcal 25.4 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	20.2 g 1.4 g	21.4 g 1.7 g
5 木	主食 ごはん 汁 味噌汁(こまつな) 副食 焼さけ 副食 高野豆腐と鶏の炒り煮 果物 果物(オレンジ)	精白米／強化米(サブリ米)／ごま油／三温糖／ホットケーキmix(昭和)／サラダ油／粉糖	牛乳／油揚げ／だしパック無添加だし／生鮭／鶏小間／★凍り豆腐／★たまご／絹ごし豆腐	こまつな／にんじん／玉葱／パレンシアオレンジ	牛乳 ☆豆腐ドーナツ	エネルギー たんぱく質	450 kcal 21.4 g	521 kcal 27.5 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	15.5 g 1.1 g	16.8 g 1.2 g
6 金	主食 若布ご飯 汁 味噌汁(大根) 副食 鶏唐揚げ 副食 ブロッコリーのおかか和え 果物 果物(みかん)	精白米／強化米(サブリ米)／かたくり粉／サラダ油／食パン ⑧／いちごジャム	牛乳／若布ごはんの素／油揚げ／だしパック無添加だし／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／手もみ造り本かつお節／のむのむ ヨーグルト	だいこん／長ねぎ／ブロッコリー／にんじん／みかん(普通、生)	飲むヨーグルト ジャムサンド	エネルギー たんぱく質	472 kcal 20.6 g	582 kcal 25.0 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	13.7 g 1.4 g	14.8 g 1.9 g
7 土	主食 ハヤシライス 汁 若布と玉葱スープ 副食 ツナサラダ 果物 ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／三温糖／食パン ⑧／無塩バター／グラニュー糖	牛乳／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ツナフレークトレット／おなかにおいしいヨーグルト	にんじん／玉葱／ねぎ／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー たんぱく質	490 kcal 18.7 g	533 kcal 19.2 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	17.1 g 1.8 g	17.2 g 1.9 g
9 月	主食 ごはん 汁 味噌汁(もやし) 副食 ヤンニョムチキン 副食 チャプチェ風 果物 果物(みかん)	精白米／強化米(サブリ米)／薄力粉／ごま油／三温糖／ごま(いり)／緑豆はるさめ／三温糖／サラダ油	牛乳／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／だしパック無添加だし／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／豚ひき肉	りょうとうもやし／玉葱／にんじん／青ピーマン／生しいたけ(菌床栽培、生)／みかん(普通、生)／たけのこ(ゆで)／ねぎ	牛乳 ☆豚肉のおやき	エネルギー たんぱく質	486 kcal 18.9 g	582 kcal 23.5 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	15.2 g 1.4 g	18.0 g 1.6 g
10 火	主食 ごま豆乳坦々麺 副食 豆腐ときのこのサラダ 副食 さつま芋のミルク煮 果物 果物(オレンジ)	中華めん(ゆで)／ごま(いり)／ごま(ねり)／三温糖／ごま油／さつま芋／食パン ⑧／有塩バター／グラニュー糖／薄力粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／サラダ竹輪／油揚げ／だしパック無添加だし／★調製豆乳／しほり豆腐／鶏若鶏肉ささ身	キャベツ／玉葱／にんじん／長ねぎ／ぶなしめじ／えのきたけ／きくらげ(乾)／レモン(果汁、生)／オレンジ	牛乳 ☆メロンパン風トースト	エネルギー たんぱく質	471 kcal 21.1 g	543 kcal 23.9 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	16.1 g 1.4 g	16.6 g 1.9 g
11 水	主食 カレーライス 汁 マカロニスープ 副食 わかめとツナサラダ 果物 ヨーグルト	精白米／胚芽米／じゃがいも／サラダ油／インスタントマカロニ／三温糖／さつまいも	牛乳／豚小間／日高昆布／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／ツナフレークトレット／十勝ヨーグルト	玉葱／にんじん／おろしにんにく(チューブ)／こまつな／きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆ふかしも	エネルギー たんぱく質	504 kcal 21.0 g	537 kcal 22.0 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	13.7 g 1.6 g	13.4 g 1.8 g
12 木	主食 五分づき米 汁 けんちん汁 副食 レバーの竜田揚げ 副食 トマトじゃこサラダ 果物 果物(オレンジ)	水稲穀粒(半つき米)／強化米(サブリ米)／さといも／かたくり粉／サラダ油／三温糖／ごま油／バイシート／無塩バター	牛乳／鶏小間／だしパック無添加だし／豚レバー／ちりめんじゃこ／★たまご	だいこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／はくさい／葉ねぎ／しょうが／トマト／ほうれんそう／キャベツ／きゅうり／玉葱／パレンシアオレンジ／りんご	牛乳 ☆アップルパイ	エネルギー たんぱく質	515 kcal 20.6 g	574 kcal 25.4 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	23.1 g 1.8 g	23.1 g 2.0 g
13 金	主食 赤飯 汁 すまし汁(花魁) 副食 ぶりのみそ焼き 副食 ごま和え 果物 果物(りんご) 0.1才児 みかん	もち米／精白米／強化米(サブリ米)／ごま塩／花ふ／三温糖／ごま(いり)／三温糖／無塩バター／グラニュー糖／ホットケーキmix(昭和)	牛乳／ささげ(乾)／削り節(マルトモ)／ぶり(切り身)／★たまご	長ねぎ／キャベツ／こまつな／ほうれんそう／りんご／レモン(果汁、生)／レモン	牛乳 ☆マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	473 kcal 18.2 g	567 kcal 23.3 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	18.5 g 1.3 g	23.0 g 1.7 g
14 土	主食 スパゲティーナポリタン 汁 コーンとひき肉のスープ 副食 ハムサラダ 果物 果物(バナナ)	スパゲッティ／サラダ油／とうもろこし缶詰(クリーム)／精白米／強化米(サブリ米)	牛乳／ウィンナー(無添加)／鶏若鶏肉ひき肉／ハム(無添加)／甘塩鮭	にんじん／青ピーマン／玉葱／ブロッコリー／きゅうり／キャベツ／バナナ	麦茶 ☆鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質	453 kcal 15.9 g	517 kcal 17.0 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	15.7 g 1.6 g	16.5 g 1.8 g
16 月	主食 麦ごはん 汁 味噌汁(あおさ) 副食 れんこんつくね 副食 塩昆布キャベツ 果物 果物(みかん)	精白米／押し麦／かたくり粉／三温糖／ごま油／フランスパン／無塩バター／グラニュー糖	牛乳／ひとえぐさ(素干し)／だしパック無添加だし／鶏若鶏肉ひき肉／フジッコの塩昆布／のむのむ ヨーグルト	玉葱／えだまめ(ゆで)／にんじん／れんこん／しょうが／キャベツ／きゅうり／みかん(普通、生)	飲むヨーグルト ☆ラスク	エネルギー たんぱく質	471 kcal 18.0 g	528 kcal 19.4 g
					牛乳	脂 質 食塩相当量	11.7 g 1.3 g	11.1 g 1.6 g

令和8年

11月分

献立表

かすみ台第二保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価	未満児 0.1.2	以上児 3.4.5
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 前			
17 火	主 食 汁 ミートスパゲティー 副食 豚肉と若布のスープ 果物 シーザーサラダ 果物 (オレンジ)	スパゲッティ／サラダ 油／無塩バター／ごま (いり)／ごま油／と うもろこし缶詰(ホ-ル) ／さつまいも／三温糖 ／黒ごま(いり)	牛乳／豚ひき肉／豚小 間／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／鶏若鶏肉胸 (皮なし)／サラダチー ズ／粉チーズ	にんじん／玉葱／トマ ト缶詰(ホ-ル)／ト マトピューレ／おろし にんにく(チューブ) ／ブロッコリー／カリフ ラワー／きゅうり／レ モン(果汁、生)／パレ ンシアオレンジ	牛乳 ☆大学芋	イベルギー たんぱく質	503 kcal 21.9 g	567 kcal 24.6 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	20.9 g 1.6 g	22.9 g 1.8 g	
18 水	主 食 汁 五分づき米 副食 味噌汁 副食 厚焼たまご 副食 肉じゃが 果物 (みかん)	水稲穀粒(半つき米)／ 三温糖／じゃがいも／ しらたき／サラダ油／ インスタントマカロニ ／三温糖	牛乳／油揚げ／だし バック無添加だし／★ たまご／豚小間／きな 粉(大豆)	はくさい／玉葱／にん じん／みかん(普通、 生)	牛乳 ☆マカロニきな粉	イベルギー たんぱく質	473 kcal 20.6 g	527 kcal 22.2 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	15.6 g 1.2 g	16.0 g 1.4 g	
19 木	主 食 汁 ごはん 副食 味噌汁(舞茸) 副食 鮭のちゃんちゃん焼き 副食 しらすときゅうりの酢の物 果物 (バナナ)	精白米／強化米(サブリ 米)／三温糖／薄力 粉／三温糖／サラダ油 ／ごま油	牛乳／豚小間／だし バック無添加だし／生 鮭／しらす干し／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) ／豚ひき肉	まいたけ／玉葱／キャ ベツ／にんじん／えの きたけ／きゅうり／パ ナナ／たけのこ(ゆで) ／ねぎ	牛乳 ☆肉まん	イベルギー たんぱく質	492 kcal 25.2 g	588 kcal 31.4 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	13.8 g 1.8 g	14.2 g 2.2 g	
20 金	主 食 汁 親子丼 副食 味噌汁(豆腐・ねぎ) 副食 短冊サラダ 果物 (みかん)	精白米／胚芽米／三温 糖／ごま油／三温糖／ ホットケーキmix(森 永)／サラダ油	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉 ／鶏小間／★たまご ／木綿豆腐／だしバック 無添加だし／スキムミ ルク／★調製豆乳	玉葱／根みつば／ねぎ ／にんじん／キャベツ ／きゅうり／みかん (普通、生)	牛乳 ☆人参蒸しパン	イベルギー たんぱく質	462 kcal 20.1 g	511 kcal 21.8 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	14.9 g 1.4 g	14.9 g 1.6 g	
21 土	主 食 汁 ベーコンクリームスパ 副食 コンソメスープ 副食 ブロッコリーサラダ 果物 (バナナ)	スパゲッティ／有塩バ ター／サラダ油／薄力 粉／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／ドックパン	牛乳／ベ-コン(無添 加)／湯通し塩蔵わか め(塩抜き)／★ウィン ナー(無添加)	おろしにんにく (チューブ)／玉葱／ほ んしめじ／にんじん／ ブロッコリー／きゅう り／キャベツ／バナナ	牛乳 ☆ホットドッグ	イベルギー たんぱく質	487 kcal 18.6 g	524 kcal 19.5 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	19.6 g 1.8 g	19.7 g 1.9 g	
24 火	主 食 副食 肉うどん 副食 竹輪の磯辺揚げ 副食 0.1才児 カニカマの 磯辺揚げ 副食 ささみの醤油マヨ和え 果物 (バナナ)	うどん(ゆで)／三温糖 ／薄力粉／サラダ油／ ごま(いり)／精白米 ／味付き白ごま	牛乳／豚ばら(脂身付) ／削り節(マルモト) ／カニカマスティック 10本／あおのり／鶏若 鶏肉ささ身／ちりめん じゃこ	玉葱／にんじん／ねぎ ／キャベツ／ブロッコ リー／バナナ	麦茶 ☆じゃこおにぎり	イベルギー たんぱく質	472 kcal 19.3 g	551 kcal 21.6 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	19.1 g 1.4 g	20.4 g 1.9 g	
25 水	主 食 汁 さつまいもごはん 副食 味噌汁(かぶ) 副食 タンドリーチキン 副食 きのこサラダ 果物 (みかん)	精白米／強化米(サブリ 米)／さつまいも／ ごま塩／三温糖／ごま 油／ごま(いり)／ ホットケーキmix(昭 和)／サラダ油／粉糖	牛乳／だしバック無添 加だし／鶏若鶏肉モモ (皮付き)／ブルガリア ヨーグルト／★調製豆 乳／ハム(無添加)／ スキムミルク	かぶ／こまつな／玉葱 ／おろしにんにく (チューブ)／ぶなしめ じ／えのきたけ／豆苗 ／にんじん／だいこん ／みかん(普通、生)／ バナナ	牛乳 ☆ココアケーキ	イベルギー たんぱく質	503 kcal 21.5 g	566 kcal 23.3 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	18.8 g 1.1 g	19.9 g 1.4 g	
26 木	主 食 汁 ミルクロール 副食 ビーンズスープ 副食 マカロニグラタン 副食 切干大根のサラダ 果物 (オレンジ)	ミルクロール／インス タントマカロニ／無塩 バター／サラダ油／薄 力粉／パン粉(乾燥)／ 三温糖／ごま(いり) ／三温糖	牛乳／大豆(国産、ゆ で)／豚小間／鶏小間 ／スキムミルク／エダ ムチーズ	玉葱／トマト缶詰(ダ イス)／スイートコー ン(缶、冷凍、ゆで)／ブロッ コリー／切干しいたこ ／りょくとうもやし ／きゅうり／パレンシ アオレンジ	麦茶 ☆五平もち風	イベルギー たんぱく質	477 kcal 19.1 g	561 kcal 21.8 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	17.3 g 1.6 g	19.0 g 2.0 g	
27 金	主 食 汁 ごはん 副食 味噌汁(なめこ) 副食 白身魚の煮付け 副食 ささみの梅サラダ 副食 果物(りんご) 果物 0.1才児 バナナ	精白米／強化米(サブリ 米)／三温糖／パイ シート	牛乳／絹ごし豆腐／だ しバック無添加だし／ 白身魚／鶏若鶏肉さ さ身／豚ひき肉／粉チー ズ	なめこ／しょうが／だ いこん／チンゲンツァ イ／紀州梅 B.／りん ご／にんじん／玉葱	牛乳 ☆ミートパイ	イベルギー たんぱく質	471 kcal 21.4 g	510 kcal 26.4 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	18.4 g 1.8 g	17.2 g 2.0 g	
28 土	主 食 汁 チキンピラフ 副食 きのこスープ 副食 豆サラダ 副食 ゼリー	精白米／とうもろこし 缶詰(ホ-ル)／じゃがい も／白すり胡麻／オレ ンジゼリー／ホット ケーキmix(昭和)／ 三温糖／無塩バター	牛乳／鶏若鶏肉モモ (皮なし)／大豆(国産、 ゆで)	玉葱／にんじん／えの きたけ／ほんしめじ／ きゅうり	牛乳 ☆ココアホットケーキ	イベルギー たんぱく質	491 kcal 16.8 g	538 kcal 17.3 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	16.7 g 1.5 g	17.2 g 1.8 g	
30 月	主 食 汁 ごはん 副食 豆腐のかきたまスープ 副食 八宝菜 副食 中華風サラダ 副食 果物(みかん)	精白米／強化米(サブリ 米)／かたくり粉／ ごま油／三温糖／サラ ダ油／マシュマロ／無 塩バター／コーンフ レーク／フルーツグラ ノーラ／ホットケーキ mix(森永)	牛乳／絹ごし豆腐／★ たまご／豚小間／ロー ルいか／むきえび／カ ニカマ卵なし／★調製 豆乳	にら／はくさい／にん じん／たけのこ(ゆで) ／生しいたけ(菌床栽 培、生)／だいこん／ こまつな／きゅうり／ みかん(普通、生)	牛乳 ☆マシュマロおこし 0.1才児 ホットケーキ	イベルギー たんぱく質	539 kcal 18.1 g	557 kcal 18.3 g	
					牛乳	脂 質 食塩相当量	18.8 g 1.6 g	18.4 g 1.7 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です) 食材の都合で献立内容を変更する場合があります。 ☆は手作りおやつです。 3歳より上のクラスは朝のおやつはありません。						月平均栄養価	未満児	以上児	
						イベルギー	483 kcal	548 kcal	
						たんぱく質	20.1 g	22.9 g	
						脂質	17.3 g	18.2 g	
						食塩相当量	1.5 g	1.8 g	
※ 11月15日は七五三です。保育園では13日(金)にお祝い膳として赤飯を提供いたします。今年も青梅産のもち米・うるち米・ささげを使用します。									