令和8年度

11月こんだてひょう

社会福祉法人　童心会

日	曜		献立名 朝おやつ(乳児)	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	その他	栄養価 乳児		幼児	
2	月		牛乳 おかし	ご飯 さけのマヨしょう油焼き 根菜の煮物 おふの味噌汁 もも缶	牛乳 揚げパン	牛乳,ぎんざけ,みそ	マンナビスケット,うるち米,さといも(冷凍),上白糖,お麩,ロールパン(卵・乳不使用),サラダ油,グラニュー糖	たまねぎ,れんこん茎,ごぼう,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),もも缶(黄肉)	料理酒,こいくちしょうゆ,エッグケア,かつおだし汁,本みりん,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 516 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 18.7 脂質g 18 食塩相当量g 1.4		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 580 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 21 脂質g 19.5 食塩相当量g 1.6	
4	水		牛乳 おかし	クリームスパゲティ ハムサラダ かぼちゃのコンソメスープ バナナ	麦茶 ひじきおにぎり	牛乳,ウインナーソーセージ,生クリーム,ロースハム,油揚げ	マンナビスケット,スパゲッティ,無塩バター,コーンクリーム缶,サラダ油,上白糖,うるち米	たまねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,キャベツ,にんじん,西洋かぼちゃ,セロリ,バナナ,ひじき	コンソメ,白コショウ,酢,塩,水,麦茶,かつおだし汁,本みりん,こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 486 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 14.7 脂質g 17 食塩相当量g 1.6		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 542 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 15.9 脂質g 18.3 食塩相当量g 1.9	
5	木		牛乳 おかし	マーボー丼 春雨サラダ 小松菜の中華スープ オレンジムース	牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,カニカマ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉,はるさめ,ごま油,ホットケーキミックス,さつまいも,いりごま	たまねぎ,根深ねぎ,さやいんげん,きゅうり,にんじん,こまつな,乾しいたけ	おろししょうが,おろしにんにく,水,料理酒,こいくちしょうゆ,鳥がらだし,水,酢,塩,白コショウ,ムース	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 497 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 18.1 脂質g 15.2 食塩相当量g 1.2		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 556 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20.2 脂質g 15.9 食塩相当量g 1.4	
6	金		牛乳 おかし	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜の和え物 わかめの味噌汁 みかん缶	牛乳 おかし	牛乳,豚肩ロース,蒸しかまぼこ,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,ウエハース	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,はくさい,もやし,カットわかめ,ぶなしめじ,うんしゅうみかん	おろししょうが,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 483 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 18.3 脂質g 18.2 食塩相当量g 1.5		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 539 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20.5 脂質g 19.7 食塩相当量g 1.7	
9	月		牛乳 おかし	ご飯 さわらのみそ焼き 大根のゆかり和え たけのこのすまし汁 もも缶	牛乳 ココアクッキー	牛乳,さわら,みそ,焼き竹輪	マンナビスケット,うるち米,上白糖,薄力粉,無塩バター	だいこん,にんじん,さやいんげん,たけのこ(水煮缶詰),たまねぎ,根深ねぎ,もも缶(黄肉)	おろししょうが,料理酒,本みりん,ゆかり,水,かつおだし,塩,ピュアココア	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 464 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 17.5 脂質g 15 食塩相当量g 0.9		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 515 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19.4 脂質g 15.7 食塩相当量g 1.1	
10	火		牛乳 おかし	チキンカツサンド オーロラサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳,鶏もも肉	マンナビスケット,食パン,薄力粉,パン粉,サラダ油,上白糖,うるち米	キャベツ,きゅうり,にんじん,はくさい,たまねぎ,えのきたけ,バナナ,塩昆布	塩,白コショウ,水,中濃ソース,トマトケチャップ,エッグケア,コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 531 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 22.2 脂質g 20 食塩相当量g 1.8		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 599 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 25.3 脂質g 22 食塩相当量g 2.2	
11	水		牛乳 おかし	ご飯 鶏つくねのあんかけ ブロッコリーの和風サラダ 具だくさんの味噌汁 みかん缶	牛乳 おふラスク	牛乳,鶏ひき肉,木綿豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,上白糖,じゃがいもでん粉,スイートコーン缶,サラダ油,お麩,無塩バター	たまねぎ,れんこん茎,ブロッコリー,にんじん,だいこん,ごぼう,ぶなしめじ,根深ねぎ,うんしゅうみかん	おろししょうが,料理酒,塩,水,こいくちしょうゆ,塩,水,酢,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 473 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 18.7 脂質g 17.4 食塩相当量g 1.3		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 526 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20.9 脂質g 18.8 食塩相当量g 1.5	
12	木		牛乳 おかし	ご飯 焼肉炒め チンゲン菜の中華和え 春雨スープ りんご(2～5歳児)バナナ(0～1歳児)	牛乳 ちんすこう	牛乳,豚肩ロース,蒸しかまぼこ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,白ごま,ごま油,はるさめ,薄力粉	たまねぎ,にんじん,根深ねぎ,チンゲンサイ,もやし,さやいんげん,りんご	おろしにんにく,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,酢,水,鳥がらだし,塩,白コショウ	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 531 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 17.9 脂質g 19.4 食塩相当量g 1.2		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 590 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19.7 脂質g 21.2 食塩相当量g 1.3	
13	金		牛乳 おかし	ご飯 ささ身のレモンソース キャベツとしらすの和え物 大根の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし	牛乳,鶏ささみ,しらす干し,絹ごし豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,片栗粉,サラダ油,上白糖,ビスケット	レモン(果汁),キャベツ,はくさい,にんじん,だいこん,たまねぎ,パインアップル(缶詰)	料理酒,塩,こいくちしょうゆ,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 471 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 23.9 脂質g 14.1 食塩相当量g 1.6		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 524 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 27.4 脂質g 14.6 食塩相当量g 1.9	
16	月		牛乳 おかし	ご飯 さばの塩焼き 刻み昆布の煮物 里芋の味噌汁 もも缶	牛乳 ホットケーキ	牛乳,さば,さつま揚げ,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,さといも(冷凍),ホットケーキミックス,上白糖	刻み昆布,にんじん,乾しいたけ,たまねぎ,根深ねぎ,もも缶(黄肉)	塩,かつおだし汁,料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 474 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 17.2 脂質g 17.8 食塩相当量g 1.4		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 527 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19 脂質g 19.3 食塩相当量g 1.6	
17	火		牛乳 おかし	ご飯 豚肉のグリル焼き 白和え いんげんの味噌汁 バナナ	牛乳 小倉スコーン	牛乳,豚肩ロース,木綿豆腐,焼き竹輪,みそ,こしあん	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,白ごま,上白糖,お麩,薄力粉,無塩バター	たまねぎ,にんじん,青ピーマン,ぶなしめじ,ほうれんそう,ひじき,さやいんげん,バナナ	料理酒,おろししょうが,こいくちしょうゆ,水,かつおだし,ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 526 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20.7 脂質g 19.5 食塩相当量g 1.5		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 592 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 23.4 脂質g 21.4 食塩相当量g 1.7	
18	水	誕生会	牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き フレンチサラダ さつま芋のコンソメスープ みかんゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳,鶏もも肉,ロースハム,きな粉	マンナビスケット,うるち米,コーンフレーク,サラダ油,上白糖,さつまいも,マカロニ	たまねぎ,ブロッコリー,にんじん,マッシュルーム	エッグケア,こいくちしょうゆ,おろししょうが,おろしにんにく,酢,塩,白コショウ,水,コンソメ,みかんゼリー	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 509 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20 脂質g 18.2 食塩相当量g 1.5		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 571 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 22.6 脂質g 19.7 食塩相当量g 1.7	
19	木		牛乳 おかし	広東麺 ぎょうざ 胡瓜とささみの中華サラダ オレンジ	牛乳 さけおにぎり	牛乳,豚もも,しばえび,鶏ささみ,鮭フレーク	マンナビスケット,干し中華めん,ごま油,上白糖,片栗粉,うるち米	はくさい,たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,きくらげ,乾しいたけ,きゅうり,だいこん,オレンジ	おろししょうが,塩,白コショウ,料理酒,こいくちしょうゆ,水,水,鳥がらだし,こいくちしょうゆ,ぎょうざ　,酢	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 478 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 21.7 脂質g 13.9 食塩相当量g 1.7		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 533 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 24.6 脂質g 14.4 食塩相当量g 2	
20	金		牛乳 おかし	ご飯 納豆かき揚げ ほうれん草のおかか和え じゃが芋の味噌汁 パイン缶	牛乳 おかし	牛乳,糸引き納豆,蒸しかまぼこ,かつお削り節,みそ	マンナビスケット,うるち米,薄力粉,サラダ油,じゃがいも,ビスケット	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,もやし,パインアップル(缶詰)	水,塩,こいくちしょうゆ,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 473 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 15.1 脂質g 14.6 食塩相当量g 1.3		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 526 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 16.4 脂質g 15.2 食塩相当量g 1.5	
24	火		牛乳 おかし	ご飯 アジフライ 胡瓜の酢の物 高野豆腐の味噌汁 みかん缶	牛乳 パインケーキ	牛乳,アジフライ,焼き竹輪,高野豆腐,みそ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,いりごま,ホットケーキミックス	きゅうり,たまねぎ,カットわかめ,にんじん,ごぼう,うんしゅうみかん,パインアップル(缶詰)	中濃ソース,酢,こいくちしょうゆ,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 508 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19.5 脂質g 18.7 食塩相当量g 1.1		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 573 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 21.9 脂質g 20.4 食塩相当量g 1.4	
25	水		牛乳 おかし	カレーうどん 青のりポテト 大根とツナの和え物 バナナ	牛乳 もみじおにぎり	牛乳,豚もも,油揚げ,ツナ缶(食塩無添加),鶏ひき肉	マンナビスケット,うどん,サラダ油,じゃがいも,上白糖,うるち米	たまねぎ,にんじん,乾しいたけ,あおのり,だいこん,キャベツ,バナナ	おろししょうが,かつおだし汁,とろけるカレー,本みりん,こいくちしょうゆ,塩	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 535 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20 脂質g 15 食塩相当量g 3.4		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 604 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 22.5 脂質g 15.8 食塩相当量g 4.1	
26	木		牛乳 おかし	青椒肉絲丼 もやしのナムル わかめスープ パイン缶	牛乳 アメリカンドックボール	牛乳,豚もも,ウインナーソーセージ	マンナビスケット,うるち米,サラダ油,上白糖,片栗粉,ごま油,いりごま,ホットケーキミックス	たまねぎ,たけのこ(水煮缶詰),青ピーマン,もやし,きゅうり,にんじん,カットわかめ,根深ねぎ,パインアップル(缶詰)	料理酒,塩,白コショウ,おろししょうが,塩,こいくちしょうゆ,鳥がらだし,水	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 489 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 17.8 脂質g 15.9 食塩相当量g 1		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 547 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19.7 脂質g 16.9 食塩相当量g 1.1	
27	金		牛乳 おかし	ご飯 鶏肉のバーベキューソース コーンサラダ 玉ねぎのコンソメスープ オレンジ	牛乳 おかし	牛乳,鶏もも肉	マンナビスケット,うるち米,上白糖,スイートコーン缶,サラダ油,ビスケット	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,セロリ,オレンジ	こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,中濃ソース,酢,塩,白コショウ,水,コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 477 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 18.3 脂質g 18.5 食塩相当量g 1.2		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 531 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 20.5 脂質g 20.1 食塩相当量g 1.4	
30	月		牛乳 おかし	ご飯 さけの照り焼き 大根のなめたけ和え 冬野菜のあったか汁 もも缶	牛乳 大学芋	牛乳,ぎんざけ,油揚げ,みそ	マンナビスケット,うるち米,上白糖,さといも,さつまいも,サラダ油,いりごま	だいこん,きゅうり,にんじん,えのきたけ(味付け瓶詰),ごぼう,こまつな,もも缶(黄肉)	料理酒,本みりん,こいくちしょうゆ,水,かつおだし	ｴﾈﾙｷﾞ kcal 475 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 17.5 脂質g 15.4 食塩相当量g 1.1		ｴﾈﾙｷﾞ kcal 529 ﾀﾝﾊﾟｸ質g 19.5 脂質g 16.3 食塩相当量g 1.3	

★乳児クラスには午前中、牛乳のほかにおせんべい、ビスケットなどのおやつを用意します。
★行事や仕入れの関係で、献立が変更することがあります。
★季節感のある献立を心掛けています。

食育目標

寝る子・遊ぶ子・食べる子元気