令和8年　11月献立表　友田保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前
2／月	ごはん 肉団子の甘辛煮 もやしの中華風和え物 大根とえのきの味噌汁 かき	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／パン粉（乾燥）／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／白ごま（すり）／薄力粉／甘納豆（あずき）	牛乳／豚ひき肉／卵／蒸しかまぼこ／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	玉葱／しょうが／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／だいこん／ねぎ／えのきたけ／かき（甘がき）	抹茶蒸しパン 牛乳 午乳
4／水	麦ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら はんぺんのすまし汁 バナナ	おおむぎ（押麦）／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／きびざとう／調合油／有塩バター／薄力粉／粉砂糖	牛乳／まさば／米みそ（淡色辛みそ）／焼き竹輪／はんぺん／ながこんぶ（素干し）／かつお加工品（削り節）／卵	しょうが／ごぼう／にんじん／さやいんげん／れんこん／糸みつば／バナナ	チュロス 牛乳 午乳
5／木	あんかけ丼 ほうれん草としらすお浸し 玉ねぎと油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／かたくり粉／食パン／マヨネーズ（全卵型）	豚モモ（脂身付き）／しらす干し（微乾燥品）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／油揚げ／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／はくさい／生しいたけ（菌床栽培、生）／さやえんどう／ほうれんそう／バナナ／きゅうり／いちごジャム（低糖度）	チーズとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース
6／金	ごはん 鶏のごま照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／きびざとう／ごま（いり）／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／上白糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／刻み昆布／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／卵	にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ／りんご	りんごのケーキ 牛乳 午乳
7／土	スパゲティ　トマトソース 大根とツナのサラダ 卵コーンスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／マヨネーズ（全卵型）／かたくり粉	牛乳／ベーコン／粉チーズ／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／卵	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホール）／だいこん／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰（ｸﾘｰﾑ）／バナナ	プリン 牛乳 午乳
9／月	カレーピラフ えびのサラダ 春雨スープ りんご	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／有塩バター／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／白ごま（いり）／パイ皮／さつまいも／黒ごま（いり）	牛乳／豚ひき肉／むきえび／ロースハム／卵	玉葱／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／キャベツ／生しいたけ（菌床栽培、生）／りんご	さつまスティックパイ 牛乳 午乳
10／火	コッペパン マカロニグラタン きゃべつとコーンソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉（乾燥）／じゃがいも／水稲穀粒（精白米）／白玉粉	鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／牛乳／粉チーズ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム（水煮缶詰）／キャベツ／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳 野菜ジュース
11／水	ごはん ささみの竜田焼き 切干大根と大豆の煮物 きゃべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／かたくり粉／調合油／きびざとう／焼きふ（板ふ）／食パン／ソフトタイプマーガリン／じゃがいも／マヨネーズ（全卵型）	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）／大豆（国産、ゆで）／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／たらこ	ｼｮｳｶﾞ（皮剥・生・おろし）／切干しだいこん／にんじん／キャベツ／バナナ	タラモトースト 牛乳 午乳
12／木	けんちんうどん 玉葱とウインナーのかき揚 フルーツヨーグルト	うどん（ゆで）／さといも／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（てんぷら用）／上白糖／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／白ごま（いり）	牛乳／豚モモ（脂身付き）／油揚げ／かつお加工品（かつお節）／ウィンナー／ヨーグルト（全脂無糖）／しらす干し（半乾燥品）	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／こまつな／玉葱／温州蜜柑缶詰（果肉）／パインアップル（缶詰）／バナナ／ほうれんそう	ちりめんむすび 牛乳 午乳
13／金	赤飯 ぶりの照り焼き 里芋とさつま揚げの煮ものきのこ汁 かき	水稲穀粒（精白米）／黒ごま（いり）／さといも／きびざとう／プレミックス粉（ﾎｯﾄｹｰｷ用）／有塩バター	牛乳／ささげ（乾）／ぶり／さつま揚げ／豚中型種モモ（脂身付き）／ながこんぶ（素干し）／かつお加工品（削り節）	にんじん／さやいんげん／えのきたけ／ほんしめじ／まいたけ／ねぎ／かき（甘がき）／バナナ	バナナマフィン 牛乳 午乳
14／土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	食パン／マヨネーズ（全卵型）／きびざとう／ごま油／有塩バター／ハードビスケット	牛乳／卵／豚中型種ﾛｰｽ（脂身付き）／ベーコン	いちごジャム（低糖度）／きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／はくさい／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ／温州蜜柑缶詰（果肉）	みかんゼリー ビスコ 牛乳 午乳
16／月	ごはん 肉団子の甘辛煮 もやしの中華風和え物 大根とえのきの味噌汁 かき	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／パン粉（乾燥）／調合油／きびざとう／かたくり粉／ごま油／白ごま（すり）／薄力粉／甘納豆（あずき）	牛乳／豚ひき肉／卵／蒸しかまぼこ／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）	玉葱／しょうが／りょくとうもやし／きゅうり／にんじん／だいこん／ねぎ／えのきたけ／かき（甘がき）	抹茶蒸しパン 牛乳 午乳
17／火	コッペパン きのこオムレツ 白菜のフレンチサラダ さつま芋のポタージュ バナナ	コッペパン／有塩バター／きびざとう／調合油／さつまいも／薄力粉／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが	ベーコン／卵／牛乳／昆布つくだ煮	野菜ジュース／玉葱／にんじん／ほんしめじ／マッシュルーム（水煮缶詰）／はくさい／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／きゅうり／パセリ／バナナ	昆布むすび 牛乳 野菜ジュース

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前
18／水	麦ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら はんぺんのすまし汁 バナナ	おおむぎ（押麦）／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／きびざとう／調合油／有塩バター／薄力粉／粉砂	牛乳／まさば／米みそ（淡色辛みそ）／焼き竹輪／はんぺん／ながこんぶ（素干し）／かつお加工品（削り節）／卵	しょうが／ごぼう／にんじん／さやいんげん／れんこん／糸みつば／バナナ	チュロス 牛乳 午乳
19／木	あんかけ丼 ほうれん草としらすお浸し 玉ねぎと油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／調合油／きびざとう／かたくり粉／食パン／マヨネーズ（全卵型）	豚モモ（脂身付き）／しらす干し（微乾燥品）／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／油揚げ／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／プロセスチーズ／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／さやえんどう／ほうれんそう／バナナ／きゅうり／いちご	チーズとジャムのサンド 牛乳 野菜ジュース
20／金	ごはん 鶏のごま照り焼き じゃが芋と昆布の煮物 もやしと人参の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／きびざとう／ごま（いり）／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／上	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／刻み昆布／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／卵	にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／バナナ／りんご	りんごのケーキ 牛乳 午乳
21／土	スパゲティ　トマトソース 大根とツナのサラダ 卵コーンスープ バナナ	スパゲッティ／調合油／マヨネーズ（全卵型）／かたくり粉	牛乳／ベーコン／粉チーズ／まぐろ缶詰（油漬ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ）／卵	玉葱／にんじん／トマト缶詰（ホール）／だいこん／きゅうり／キャベツ／とうもろこし缶詰（ｸﾘｰﾑ）／バナナ	プリン 牛乳 午乳
24／火	コッペパン マカロニグラタン きゃべつとコーンソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／マカロニ／調合油／有塩バター／薄力粉／パン粉（乾燥）／じゃがいも／水稲穀粒（精白米）／白玉粉	鶏若鶏肉モモ（皮ﾅｼ、生）／牛乳／粉チーズ	野菜ジュース／玉葱／マッシュルーム（水煮缶詰）／キャベツ／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／にんじん／生しいたけ（菌床栽培、生）／バナナ／ごぼう	だんご汁 牛乳 野菜ジュース
25／水	ごはん ささみの竜田焼き 切干大根と大豆の煮物 きゃべつと麩の味噌汁 バナナ	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／かたくり粉／調合油／きびざとう／焼きふ（板ふ）／食パン／ソフトタイプマーガリン／じゃがいも／マヨネーズ（全卵型）	牛乳／鶏若鶏肉ささ身／干ひじき（ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾）／大豆（国産、ゆで）／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ（塩抜き）／米みそ（淡色辛みそ）／かたくちいわし（煮干し）／たらこ	ｼｮｳｶﾞ（皮剥・生・おろし）／切干しだいこん／にんじん／キャベツ／バナナ	タラモトースト 牛乳 午乳
26／木	けんちんうどん 玉葱とウインナーのかき揚 フルーツヨーグルト	うどん（ゆで）／さといも／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（てんぷら用）／上白糖／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／白ごま（いり）	牛乳／豚モモ（脂身付き）／油揚げ／かつお加工品（かつお節）／ウィンナー／ヨーグルト（全脂無糖）／しらす干し（半乾燥品）	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／こまつな／玉葱／温州蜜柑缶詰（果肉）／パインアップル（缶詰）／バナナ／ほうれんそう	ちりめんむすび 牛乳 午乳
27／金	麦ごはん ぶりの照り焼き 里芋とさつま揚げの煮ものきのこ汁 かき	おおむぎ（押麦）／水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／さといも／きびざとう／ﾌﾟﾚﾐｯｸｽ粉（ﾎｯﾄｹｰｷ用）／有塩バター	牛乳／ぶり／さつま揚げ／豚中型種モモ（脂身付き）／ながこんぶ（素干し）／かつお加工品（削り節）	にんじん／さやいんげん／えのきたけ／ほんしめじ／まいたけ／ねぎ／かき（甘がき）／バナナ	バナナマフィン 牛乳 午乳
28／土	卵とジャムのサンド 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	食パン／マヨネーズ（全卵型）／きびざとう／ごま油／有塩バター／ハードビスケット	牛乳／卵／豚中型種ﾛｰｽ（脂身付き）／ベーコン	いちごジャム（低糖度）／きゅうり／にんじん／りょくとうもやし／はくさい／玉葱／とうもろこし缶詰（ﾎｰﾙ）／バナナ／温州蜜柑缶詰（果肉）	みかんゼリー ビスコ 牛乳 午乳
30／月	カレーピラフ えびのサラダ 春雨スープ りんご	水稲穀粒（精白米）／水稲穀粒（はいが精米）／有塩バター／調合油／きびざとう／緑豆はるさめ／白ごま（いり）／パイ皮／さつまいも／黒ごま（いり）	牛乳／豚ひき肉／むきえび／ロースハム／卵	玉葱／にんじん／青ピーマン／ブロッコリー／キャベツ／生しいたけ（菌床栽培、生）／りんご	さつまスティックパイ 牛乳 午乳

11月14日（金）　七五三祝いの会



月平均栄養価　3歳以上児　エネルギー　551kcal　タンパク質　21.8g　脂質　18.0g　食塩相当量　1.9g
3歳未満児　エネルギー　486kcal　タンパク質　19.3g　脂質　16.7g　食塩相当量　1.6g

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

豚しゃぶサラダ

〈材料　４人分〉

きゅうり	1/2本
人参	1/4本
豚モモ肉	120g
もやし	1袋
(ドレッシング)	
きび砂糖	大さじ1
(上白糖でも可)	
しょうゆ	大さじ1弱
酢	小さじ2
ごま油	大さじ1/2

《作り方》

①きゅうりは輪切りし、人参は千切りにし、茹でておく。もやしもさっと茹で、ザルにあげる。

②豚モモ肉は茹でで、ザルにあげ、粗熱をとっておく。

③ドレッシングを作る。

④ボウルにすべての材料を入れ、ドレッシングで和える。冷蔵庫に入れ冷やす。

⑤器に盛り付け、出来上がり！！

※豚肉は、しゃぶしゃぶ用でも、小間切れでも大丈夫です。保育園では小間切れを使っています。

ごまスティックパイ

〈材料　８本分〉

パイシート	2枚
さつま芋	160g
砂糖(きび砂糖可	大さじ4弱
バター	大さじ1
卵	1/2個
黒ごま	適量

《作り方》

①さつま芋の皮をむき、適当な大きさに切ったら、水煮さらす。その後電子レンジで約5～6分加熱する。

②ボウルに①のさつま芋を入れマッシュし、バター、砂糖を入れ混ぜる。

③めん棒でパイシートを伸ばします。

④③のパイシートに②をまんべんなくのせる。

⑤その上にもう一つのパイシートを重ねる。

⑥表面に溶き卵を塗り、黒ごまをちらし、縦に細長く8等分に切る

⑦生地を2、3回ねじり、クッキングシートをしいた天板に並べ、オーブン180℃で約12分焼き、出来上がり！！

※トースターでも焼くことができます。トースターでは約15～20分焼いてください。時間は調整してください。