2026年11月

献　立　表

福生杉ノ子保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				朝おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02 ～ 月 ～	ご飯　きゅうりの和え物 みそ汁　バナナ しゅうまい 金平牛蒡	米、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、にんじん、たけのこ、こまつな、しいたけ、ごま、しょうが	しょうゆ、酢、塩	菓子　牛乳 メロンパン 牛乳
04 ～ 水 ～	ブリオッシュ　ピーチゼリー オニオンスープ マカロニグラタン 小松菜のカリカリベーコンサラダ	ブリオッシュ、米、マカロニ、小麦粉、バター、三温糖、黒砂糖、油、パン粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、油揚げ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、ごま	酢、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉	バナナ　麦茶 黒糖いなり 麦茶
05 ～ 木 ～	青菜ご飯　煮付け みそ汁　茹でブロッコリー 鶏肉の唐揚げ　みかん フライドポテト	米、フライドポテト、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、麩、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、卵、さつま揚げ、みそ、かつお節、煮干し	みかん、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが、レモン	しょうゆ、酒、塩	菓子　ジュース ヨーグルトケーキ 牛乳
06 ～ 金 ～	ご飯　オレンジゼリー 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	米、スパゲティ、三温糖、ごま油、バター、油	さば、豚肉、ベーコン、みそ、牛乳	りんごジュース、キャベツ、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、さやいんげん、ねぎ、塩	しょうゆ、酒、塩	菓子　牛乳 和風スパゲティ ジュース
07 ～ 土 ～	鶏南蛮うどん 南瓜の甘煮 フルーツヨーグルト	うどん、米、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏肉、豚肉、かつお節、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、みかん、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、塩	菓子　牛乳 炊き込みご飯 麦茶
09 ～ 月 ～	プルコギ丼 みそ汁 オリエンタルサラダ ぶどうゼリー	米、さつまいも、バター、三温糖、小麦粉、コーンフレーク、油、ごま油	豚肉、ささ身、牛乳、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、もやし、えのきたけ、にんじん、きゅうり、こまつな、にら、にんにく	しょうゆ、酢、酒、塩	菓子　牛乳 スイートポテトクランブル 麦茶
10 ～ 火 ～	わかめご飯　みかん さつま汁 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、さけ、豚肉、生揚げ、みそ、さつま揚げ、かつお節、ヨーグルト	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ごぼう、ねぎ、ひじき、さやいんげん	しょうゆ、塩	ヨーグルト　麦茶 蒸しパン 牛乳
11 ～ 水 ～	牛乳パン　ヨーグルト ポトフ タンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳パン、米、じゃがいも、マカロニ、油、三温糖	ヨーグルト、鶏肉、豚肉、フランクフルト、ヨーグルト、ツナ缶	たまねぎ、かぶ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、カレー粉	菓子　ジュース 豚肉の生姜ご飯 麦茶
12 ～ 木 ～	納豆ご飯　バナナ みそ汁 れんこんの小判焼き マロニーの金平	米、そうめん、マロニー、片栗粉、三温糖、ごま油	豚ひき肉、納豆、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し、牛乳	バナナ、れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、塩	菓子　牛乳 にゅうめん 麦茶
13 ～ 金 ～	ちらし寿司　みかん すまし汁 鶏肉のカレー唐揚げ 茹で野菜	米、油、片栗粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、でんぶ、かつお節	みかん、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、かんぴょう、しょうが、しいたけ、こんぶ、のり	しょうゆ、酢、酒、塩、カレー粉	バナナ　麦茶 どらやき 牛乳
14 ～ 土 ～	あんかけやきそば 韓国風スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	焼きそばめん、食パン、エッグケア、油、片栗粉、ごま油、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ツナ缶、なると	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、コーン、にんじん、わかめ、ほうれんそう、きゅうり、ごま	鶏がらだし、酢、しょうゆ、塩	菓子　牛乳 ツナサンド 牛乳
16 ～ 月 ～	ご飯　バナナ みそ汁 豚肉のバーベキューソース きゃべつともやしのナムル	うどん、米、ごま油、油、三温糖	豚肉、みそ、かつお節、煮干し、牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、もやし、みずな、にんじん、りんご、ねぎ、にんにく、しょ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース	菓子　牛乳 カレーうどん 麦茶
17 ～ 火 ～	ご飯　みかん のっぺい汁 鮭の西京焼き チャプチェ	米、さといも、お好み焼き粉、マロニー、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、卵、みそ、ベーコン、かつお節、ヨーグルト	みかん、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、しいたけ、さやえんど	ソース、しょうゆ、本みりん、酒、塩	ヨーグルト　麦茶 お好み焼き 牛乳
18 ～ 水 ～	牛乳パン　りんごゼリー コーンのスープ キッシュ シルバーサラダ	牛乳パン、米、マヨネーズ、はるさめ、三温糖、片栗粉、油	卵、鶏ひき肉、ハム、チーズ、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、チンゲンサイ、パプリカ、ほうれんそう	しょうゆ、コンソメ、酒、酢、塩	バナナ　麦茶 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶
19 ～ 木 ～	お赤飯　ゆでブロッコリー むらくも汁　みかん かじきのケチャップソース 筑前煮	米、もち米、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	かじき、鶏肉、卵、ささげ、かつお節	みかん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ごぼう、れんこん、もも、たけのこ、えのきたけ、ご	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、本みりん、塩	菓子　ジュース ケーキ 麦茶

2026年11月

献　立　表

福生杉ノ子保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	朝おやつ 3時おやつ
20 ㈠ 金 ㈡	ご飯　ヨーグルト 中華スープ ホイコウロー風 蒸しじゃがいも	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、生揚げ、なると、みそ、脱脂粉乳	キャベツ、はくさい、たけのこ、ピーマン、にんじん、パプリカ、ねぎ、しいたけ	鶏がらだし、しょうゆ、塩	菓子 牛乳 ★お豆腐パン 牛乳
21 ㈠ 土 ㈡	ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん、じゃがいも、食パン、バター、グラニュー糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、かまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ	しょうゆ、鶏がらだし、塩	菓子 牛乳 ラスク 牛乳
24 ㈠ 火 ㈡	ふりかけご飯　みかん みそ汁 鯖の香味焼き 五目豆	米、焼きそばめん、油、三温糖	牛乳、さば、大豆、豚肉、みそ、さつま揚げ、かつお節、煮干し、ヨーグルト	みかん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、こんぶ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、ソース	ヨーグルト　麦茶 焼きそば 牛乳
25 ㈠ 水 ㈡	バターロールパン　茹でキャベツ わかめスープ　ヨーグルト ポテトコロッケ スパゲティソテー	バター ロールパン、じゃがいも、米、スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、チーズ	キャベツ、たまねぎ、コーン、わかめ、にんじん、ねぎ、ピーマン、ごま	ケチャップ、コンソメ、塩、しょうゆ、パセリ粉、ソース	バナナ　麦茶 コーン入りたまご雑炊 麦茶
26 ㈠ 木 ㈡	根菜カレー オニオンスープ きゃべつとハムのサラダ ぶどうゼリー	米、さつまいも、ぎょうざの皮、エッグケア、油、三温糖、食パン	牛乳、豚肉、チーズ、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、もやし、コーン、福神漬、チンゲンサイ、ピーマン、ごま	カレールウ、ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、塩	菓子　ジュース 餃子の皮のピザ （0.1歳：パン） 牛乳
27 ㈠ 金 ㈡	ご飯　蒸し野菜 みそ汁　バナナ 鶏肉のガーリック焼き 切干大根の煮付け	米、小麦粉、バター、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、ねぎ、さやいんげん、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒	菓子 牛乳 人参クッキー 牛乳
28 ㈠ 土 ㈡	ミートソーススパゲティ もやしのスープ コーンサラダ ヨーグルト	スパゲティ、米、油、バター、三温糖	ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、チーズ、牛乳	キャベツ、もやし、たまねぎ、ホールトマト、コーン、きゅうり、にんじん、ピーマン、しいたけ、セロリ、ごま、	ケチャップ、酢、コンソメ、塩	菓子 牛乳 おにぎり 麦茶
30 ㈠ 月 ㈡	菜飯　ヨーグルト みそ汁 擬製豆腐 ブロッコリーのごま酢和え	米、生中華めん、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	ヨーグルト、卵、鶏ひき肉、焼き豚、なると、みそ、油揚げ、ちくわ、かつお節、煮干し、牛乳	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、こまつな、コーン、にんじん、ねぎ、ねぎ、しいたけ、ごま、ごま、に	しょうゆ、鶏がらだし、酢、酒、塩	菓子 牛乳 ラーメン 麦茶

献立の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
乳児	499	20	15.4	218	1.8	2.2
幼児	582	23.2	18.2	198	2.2	2.7

※おやつの上段は、乳児のおやつです。
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。
※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。
※★は新メニューです。

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

