様式F114

2026年11月　献立表　上北沢こぐま保育園(一般)

日／曜	献立名	材料名（昼食・軽食） 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	補食 軽食	栄養価
2 16 30 月	御飯　チンゲン菜のお浸し みそ汁(じゃが芋・わかめ) 豆腐と豚肉の寄せ揚げ 大根の煮物	米、さつまいも、じゃがいも、米油、やまといも、きび砂糖、片栗粉、バター	牛乳、押し木綿豆腐、豚ひき肉、卵、淡色辛みそ、食べる煮干し	チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） スイートポテト 炒り子 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.3 g 食塩 1.5 g
17 火	御飯　ほうれん草のお浸し みそ汁（かぶ・玉ねぎ） 鮭の塩焼き 根菜の煮物	米、スパゲティ、米油、米粉、きび砂糖	牛乳、さけ、豚ひき肉、淡色辛みそ	なし、チンゲンサイ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ごぼう、れんこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	おにぎり（みそ） ミートソーススパゲッティ 梨 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.4 g 食塩 1.7 g
4 水	御飯　キャベツの塩ゆで きのこスープ 肉団子のケチャップ煮 人参のグラッセ	米、米油、片栗粉、米粉、上白糖、きび砂糖、さつまいも、生クリーム、バター	豚ひき肉、卵、鶏もも肉、牛乳	りんご天然果汁、なし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） モンブラン　梨 りんごジュース（2歳～） 牛乳(～1歳)	エネルギー 679 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.9 g 食塩 1.6 g
18 水	御飯　キャベツの塩ゆで きのこスープ 肉団子のケチャップ煮 人参のグラッセ	米、米粉、片栗粉、きび砂糖、米油、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、卵、食べる煮干し	にんじん、りんご、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） アップルパイ 炒り子 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 30.8 g 食塩 2.0 g
5 19 木	チキンカレーライス　(乳児：ハヤシライス) 白菜と人参のサラダ　牛乳 ゆで卵（幼児） トマト（乳児）	米、じゃがいも、もち米、米粉、米油、きび砂糖、ねりごま、ごま油、けしの実、バター	牛乳、鶏もも肉、卵、淡色辛みそ、赤だしみそ	はくさい、たまねぎ、かき、にんじん、りんご、セロリー、にんにく、しょうが、あおのり、トマト	かつおだし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、酢、カレー粉	おにぎり（しょうゆ） 五平餅 柿	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.5 g 食塩 2.0 g
6 20 金	御飯　ほうれん草と人参のお浸し みそ汁(豆腐・なめこ) ぶりの照り焼き 里芋の煮ころがし	米、さといも、米粉、黒砂糖、米油、きび砂糖	牛乳、ぶり、押し木綿豆腐、チーズ、淡色辛みそ、食べる煮干し	ほうれんそう、なめこ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	おにぎり（しお） チーズ入り茶まんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.9 g 食塩 1.9 g
7 21 土	御飯　小松菜のお浸し みそ汁（大根・玉ねぎ） 松風焼き　卵なし 人参の含め煮	米、米パン粉、きび砂糖、けしの実	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、生わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド（いちご） おにぎり（わかめ） 炒り子 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.5 g 食塩 1.8 g
9 月	御飯　ほうれん草とコーンのソテー 野菜スープ(キャベツ・人参・しめじ) チーズハンバーグ 南瓜の甘煮	米、上新粉、ながいも、上白糖、米油、きび砂糖、米パン粉	牛乳、豚ひき肉、こしあん、卵、ピザ用チーズ、食べる煮干し	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（ゆかり） かるかんまんじゅう 炒り子 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g
10 火	きのこ御飯 みそ汁（じゃが芋・白菜） 鶏肉の竜田揚げ 小松菜の胡麻和え	米、さつまいも、じゃがいも、米油、片栗粉、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	こまつな、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（みそ） 焼き芋 炒り子 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.4 g 食塩 1.7 g
24 火	きのこ御飯 みそ汁（じゃが芋・白菜） 鶏肉の竜田揚げ 小松菜の胡麻和え	米、さつまいも、じゃがいも、米油、片栗粉、きび砂糖、すりごま、ねりごま	牛乳、鶏もも肉、チーズ、鶏ひき肉、淡色辛みそ	なし、こまつな、にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（みそ） さつま芋とチーズの重ね蒸し 梨 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.4 g 食塩 2.0 g
11 25 水	御飯　ブロッコリーの塩ゆで クリームシチュー カジキのムニエル トマト	米、じゃがいも、米粉、米油、きび砂糖、バター	牛乳、かじき、豚小間肉、豚ひき肉、食べる煮干し	トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にんにく	かつおだし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（のりしお） 焼きおにぎり(豚肉) 炒り子	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.3 g 食塩 1.7 g
12 26 木	ほうとう 金時豆の煮豆 チンゲン菜のお浸し	ほうとう、米、きび砂糖、さといも、米油	牛乳、豚小間肉、ツナ水煮缶、金時豆、卵、淡色辛みそ、油揚げ	チンゲンサイ、かき、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しょうゆ） チャーハン（ツナ） 柿 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g
13 27 金	御飯　小松菜のお浸し すまし汁（玉ねぎ・えのき） 鯖の味噌煮 じゃが芋のきんぴら	米、米粉、じゃがいも、片栗粉、きび砂糖、ごま油	牛乳、さば、豚ひき肉、赤だしみそ、食べる煮干し、淡色辛みそ	こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	おにぎり（しお） チヂミ（白菜） 炒り子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.9 g 食塩 2.0 g
14 28 土	御飯　キャベツのお浸し みそ汁(茄子・キャベツ) つくね煮　卵なし さつま芋の煮物	米、さつまいも、米粉、米油、きび砂糖、片栗粉、米パン粉	牛乳、鶏ひき肉、淡色辛みそ、食べる煮干し	キャベツ、りんごジャム、なす、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	米粉パンのジャムサンド（いちご） ケーキ（りんご） 炒り子 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g

朝おやつ：牛乳50ml（3歳未満児）

食材の入荷の状況により、献立が変更になることがあります。
1～2歳は食べやすさや消化などの配慮により別メニューになることがあります。
食べたことのない食材に関しては、給食で出る前にご家庭で食べてみてください。
乳児の給与量は幼児の80%を基本としています。