令和8年度　　11月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 1・2歳児は約８０％の栄養価になります。　　なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
2	月	○栄養納豆ごはん（米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり・天かす） ○味噌汁（えのき・水菜） ○豚と野菜のカレー炒め（豚肉・キャベツ・パプリカ・玉葱・カレー粉） ○バナナ	牛乳 ごまクッキー （小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ごま）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質 19.7 g 食塩相当 1.2 g
4	水	○かしわうどん（うどん・鶏肉・白菜・人参・大根・ほうれん草） ○野菜かき揚げ（人参・玉葱・ごぼう・かまぼこ・小麦粉） ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・きゅうり・コーン） ○柿	お茶 さばごはん （米・さば・まいたけ・大葉・生姜）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459 kcal たんぱく質 16.8 g 脂　質 12.0 g 食塩相当 1.4 g
5	木	○ごはん ○味噌汁（かぶ） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・油揚げ・グリンピース） ○甘酢和え（れんこん・きゅうり・人参） ○みかん	牛乳 さつまいもマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・さつまいも）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 21.0 g 食塩相当 1.4 g
6	金	○ごはん ○すまし汁（ほうれん草・長葱） ○魚の西京焼き（ほっけ） ○大根の金平（大根・人参・エリンギ） ○わかめサラダ（わかめ・水菜・パプリカ・なめ茸） ○オレンジ	お茶 牛乳みかん寒天 （牛乳・寒天・みかん缶）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 349 kcal たんぱく質 13.8 g 脂　質 5.9 g 食塩相当 1.3 g
7	土	○麻婆丼（米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸） ○中華スープ（えのき・玉葱） ○ナムル（チンゲン菜・もやし・きゅうり） ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・牛乳・ジャム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 17.5 g 食塩相当 0.7 g
9	月	○ごはん ○味噌汁（なめこ・豆腐） ○落とし焼き（鶏挽肉・人参・玉葱） ○五目豆（大豆・人参・椎茸・こんにゃく・いんげん） ○白菜のおかか和え（白菜・小松菜・パプリカ・かつお節） ○りんご	牛乳 メープルケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 616 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 20.9 g 食塩相当 1.4 g
10	火	○ごはん ○味噌汁（なす・万能ねぎ） ○豚の甘辛炒め（豚肉） ○かぶのとろとろ煮（かぶ・油揚げ・人参） ○ハリハリ漬け（切干大根・きゅうり・パプリカ・昆布） ○みかん	牛乳 もちもち海苔チーズパン （小麦粉・じゃがいも・チーズ・海苔・ツナ缶）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 16.9 g 食塩相当 1.4 g
11	水	○ごはん ○ポテトスープ（じゃがいも・人参・スキムミルク） ○魚のトマトソース焼き（ホキ・玉葱・トマト缶・バジル） ○春雨ソテー（春雨・チンゲン菜・人参・玉葱） ○コールスローサラダ （キャベツ・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・黒糖）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal たんぱく質 21.0 g 脂　質 14.3 g 食塩相当 1.1 g
12	木	○トンテキ丼（米・豚肉・玉葱・キャベツ・中濃ソース） ○味噌汁（わかめ・椎茸） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・人参・いんげん） ○小松菜の塩昆布和え（小松菜・もやし・パプリカ・塩昆布） ○りんご	お茶 ビーフンソテー （ビーフン・鶏挽肉・ピーマン・玉葱・人参）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質 9.2 g 食塩相当 2.0 g
13	金	○炊き込みごはん（米・人参・ひじき・枝豆・ツナ缶） ○味噌汁（大根・まいたけ） ★鶏のBQQソース焼き（鶏肉・ケチャップ・中濃ソース） ○ふかし芋（さつま芋） ★ブロッコリーサラダ （ブロッコリー・カリフラワー・人参） ○バナナ	牛乳 きなこシュガートースト （食パン・きなこ・スキムミルク・バター・豆乳）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 26.0 g 脂　質 18.2 g 食塩相当 2.4 g
14	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・白菜・人参・もやし・きくらげ・豆乳） ○大根の煮物（大根・人参・椎茸・グリンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・ゆかり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 10.2 g 食塩相当 1.3 g
16	月	○ごはん ○味噌汁（白菜・油揚げ） ○鶏の海苔塩焼き（鶏肉・青のり） ○がんもの煮物（がんも・玉葱・人参） ○もやしのゆかり和え（もやし・小松菜・コーン・ゆかり） ○みかん	牛乳 ほうれん草スコーン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ほうれん草・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 26.3 g 脂　質 23.9 g 食塩相当 1.6 g
17	火	○紅葉おにぎり（米・鶏挽肉・人参・野沢菜） ○相性汁（玉葱・しめじ・しらたき・豆乳） ○魚の竜田揚げ（まんだい） ○柿	牛乳 クレームブリュレ風 （牛乳・卵・さつまいも・生クリーム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 26.1 g 脂　質 22.8 g 食塩相当 1.5 g
誕生会		○パリごぼうサラダ（ごぼう・ひじき・きゅうり・人参）		
18	水	○ほうとう風うどん（うどん・豚肉・かぼちゃ・しめじ・油揚げ・長葱） ○野菜炒め（キャベツ・人参・えのき・コーン） ○切干大根のささみ和え（切干大根・水菜・パプリカ・ささみ） ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり （米・黒米・天かす・青のり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 12.8 g 食塩相当 1.4 g
19	木	○ごはん ○味噌汁（麸・わかめ） ○レバーの甘辛煮（鶏レバー・鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・こんにゃく） ○かぶの塩昆布和え（かぶ・きゅうり・人参・塩昆布） ○りんご	牛乳 ピザまん （小麦粉・豚挽肉・玉葱・人参・チーズ・ケチャップ・バジル）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal たんぱく質 23.8 g 脂　質 12.1 g 食塩相当 1.8 g



かき揚げの日



20	金	○さつまいもごはん（米・さつまいも・ごま） ○味噌汁（えのき・豆腐） ○豚のバターポン酢炒め（豚肉・バター） ○大根の炒め物（大根・人参・エリンギ）	○小松菜の磯香和え（小松菜・もやし・海苔） ○オレンジ	牛乳 チヂミ （おから・ひじき・玉葱・人参）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 17.9 g 食塩相当 1.6 g
21	土	○中華丼（米・豚挽肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ） ○青菜スープ（チンゲン菜・コーン） ○もやしサラダ（もやし・人参・きゅうり） ○バナナ		牛乳 きなこメープルマフィン （小麦粉・牛乳・きなこ・メープルシロップ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 19.0 g 食塩相当 0.5 g
24	火	○ごはん ○豚汁（豚肉・大根・人参・玉葱・こんにゃく） ○鶏の照り焼き（鶏肉・玉葱） ○ほうれん草の炒め物（ほうれん草・椎茸・玉葱）	○春雨サラダ（春雨・チンゲン菜・人参・きくらげ） ○みかん	牛乳 さつまいもパイ （餃子の皮・さつまいも・バター・牛乳）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 14.5 g 食塩相当 1.3 g
25	水	○チキンカレー（米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・カレールウ・豆乳） ○野菜スープ（水菜・もやし） ○さつまいもと大豆サラダ（さつまいも・大豆・きゅうり・マヨドレ） ○バナナ		牛乳 フルーツヨーグルト （バナナ・りんご缶・みかん缶・ヨーグルト）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 18.8 g 脂　質 16.0 g 食塩相当 1.7 g
26	木	○ごはん ○コンソメスープ（パプリカ・コーン・水菜） ○豚レバーのハヤシソースかけ（豚レバー・玉葱・人参・エリンギ・れんこん・ハヤシルウ・トマト缶） ○フレンチサラダ（キャベツ・人参・ブロッコリー）	○オレンジ	牛乳 あんぱん （小麦粉・あんこ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 15.4 g 食塩相当 0.6 g
27	金	○ごはん ○味噌汁（人参・小松菜） ○魚の生姜煮（モーカさめ・生姜） ○さつまいもの豆乳煮（さつまいも・豆乳）	○ひじきサラダ（ひじき・水菜・パプリカ） ○りんご	牛乳 レーズンクッキー （小麦粉・スキムミルク・バター・牛乳・レーズン・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 13.8 g 食塩相当 1.3 g
28	土	○肉うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱） ○里芋の中華煮（里芋・大根・人参・グリンピース） ○チーズ ○バナナ		お茶 ツナおかかおにぎり （米・ツナ缶・かつお節）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 10.3 g 食塩相当 1.8 g
30	月	○ごはん ○すまし汁（豆腐・ほうれん草） ○味噌つくね（鶏挽肉・長葱・大葉・マヨドレ） ○れんこんの金平（れんこん・人参・しめじ）	○納豆和え（小松菜・きゅうり・人参・納豆） ○みかん	牛乳 バナナマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・シナモン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 21.7 g 脂　質 22.6 g 食塩相当 1.4 g



※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

🍁紅葉と竜田揚げ🍁

秋も深まり、紅葉がきれいな季節になりました♪
紅葉を鑑賞することを「紅葉狩り」と言いますが、由来はご存じですか？
野山に分け入って美しく色づいた草木を探し求めて愛でる様子が獲物を追う狩猟と似ているためだと言われています。
また、今回のお誕生会メニューの「竜田揚げ」。この名前は紅葉の名所として有名な奈良県の竜田川に由来しています。醤油やみりんで下味をつけた肉や魚の赤い色とまぶした片栗粉の白い粉がまだらに揚がった様子を竜田川の水面に浮かぶ紅葉と白波に見立てたそうです。
お誕生会の給食では紅葉をイメージして、みじん切りにした人参、挽肉、野沢菜をお米と一緒に炊き込んで握る「紅葉おにぎり」もメニューに入れてみました。
給食を食べて季節の移ろいを子供たちに感じてもらえると嬉しいです😊

【魚の竜田揚げ】子供3人分

- まんだい・・・・・・・・・120ｇ
- ◎おろししょうが・・・・１ｃｍ弱
- ◎酒・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ◎醤油・・・・・・・・・小さじ1/2
- 片栗粉・・・・・・・・・適量
- サラダ油（揚げ油）・・・適量

他の白身魚や青魚でも美味しく出来ます！

① ◎の調味料をボウルに入れて混ぜ、魚を入れて絡めて10～15分おいて下味をつける。
② ①の魚を取り出し、水気を切って、片栗粉をまぶす。
③ 鍋に油を入れて170～180℃（乾いた箸を入れて細かい泡がシュワっと出るくらい）に熱し、魚を余分な粉を落としてから入れ、時々返しながら2～3分ほど揚げる。カリッとしたら取り出して油を切る。