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（牛乳とせんべいなど）を提供しています。　　なごみ保育園

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） ○味噌汁（えのき・水菜） ○回鍋肉（豚肉・キャベツ・ピーマン・玉葱） ○バナナ	牛乳 ココアちんすこう （小麦粉・ココア）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.2 g
4	水	○ほうとう風うどん（うどん・鶏肉・かぼちゃ・しめじ・油揚げ・大根・人参） ○さつまいもの天ぷら（さつまいも・豆腐・青のり） ○切干大根のささみ和え（切干大根・水菜・人参・ささみ） ○オレンジ	牛乳 五平もち （米・黒紫米・ごま）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 659 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.9 g
5	木	○ごはん　○甘酢和え（れんこん・きゅうり・人参） ○味噌汁（かぶ・油揚げ）　○みかん ○豚の生姜焼き（豚肉・生姜） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・高野豆腐・グリンピース）	牛乳 牛乳みかん寒天 （牛乳・寒天・みかん缶）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.7 g
6	金	○ごはん　○わかめサラダ（わかめ・水菜・パプリカ） ○すまし汁（ほうれん草・長葱・麸）　○りんご ○魚の西京風味噌焼き（ほっけ・ゆず） ○大根の金平（大根・人参・エリンギ）	牛乳 スイートポテト （さつまいも・バター・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.4 g
7	土	○麻婆丼（米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸）　○バナナ ○中華スープ（しめじ・玉葱） ○ナムル（チンゲン菜・もやし・きゅうり・ごま） ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・牛乳・ジャム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.2 g
9	月	○ごはん　○ハリハリ漬け（切干大根・きゅうり・パプリカ・昆布） ○味噌汁（なす・油揚げ）　○みかん ○豚の甘辛炒め（豚肉） ○かぶのとろとろ煮（かぶ・人参）	牛乳 チヂミ （おから・万能ねぎ・玉葱・人参・コーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.4 g
10	火	○ごはん　○ブロッコリーのおかか和え ○味噌汁（大根・ほうれん草）　（ブロッコリー・人参・もやし・おかか） ○鶏のカレー焼き（鶏肉・カレー粉）　○りんご ○粉ふきいも（じゃがいも・青のり）	お茶 焼きうどん （うどん・豚肉・ピーマン・玉葱・人参）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 466 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 7.4 g 食塩相当 1.6 g
11	水	○ごはん　○みかん ○豆乳スープ（じゃがいも・人参・豆乳・パセリ） ○魚のトマトソースかけ（ホキ・玉葱・パプリカ・しめじ・トマト缶・バジル） ○コールスローサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ）	牛乳 ヨーグルト蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・ヨーグルト・ゆず）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.4 g 食塩相当 0.6 g
12	木	お楽しみ給食 		ｴﾈﾙｷﾞｰ 688 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.4 g
13	金	○ブルコギ丼（米・豚肉・玉葱・人参・ニラ・春雨・ごま） ○わかめスープ（わかめ・椎茸） ○小松菜のナムル（小松菜・もやし・きゅうり・パプリカ・塩昆布） ○バナナ	牛乳 肉まん （小麦粉・豚挽肉・玉葱・椎茸・筍）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当 0.9 g
14	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・きくらげ・豆乳） ○大根の煮物（大根・人参・さつま揚げ・グリンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 ツナおかかおにぎり （米・黒紫米・ツナ缶・おかか）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当 1.6 g
16	月	○ごはん　○もやしのゆかり和え（もやし・小松菜・ゆかり） ○味噌汁（白菜・油揚げ）　○みかん ○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）	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 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.4 g
17	火	○ごはん　○ほうれん草の海苔和え（ほうれん草・もやし・海苔） ○味噌汁（わかめ・えのき）　○りんご ○魚のバターポン酢焼き（マス・バター） ○さつまいものマーマレード煮（さつまいも・マーマレード）	牛乳 もちもち海苔チーズパン （小麦粉・じゃがいも・チーズ・青のり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.5 g
18	水	○たぬきうどん（うどん・豚肉・長葱・白菜・人参・大根・小松菜・天かす） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆） ○ごぼうサラダ（ごぼう・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○バナナ	お茶 ひじきおこわ （米・もち米・ひじき・人参・グリーンピース）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 4.3 g 食塩相当 1.6 g
19	木	○ごはん　○オレンジ ○コンソメスープ（パプリカ・コーン・水菜） ○ポークチャップ（豚肉・玉葱・人参・エリンギ・中濃ソース・ケチャップ） ○フレンチサラダ（キャベツ・人参・じゃがいも）	牛乳 あんぱん （小麦粉・あんこ・ごま・バター）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.2 g 食塩相当 0.7 g

20	金	○唐揚げ丼（米・鶏肉・人参・玉葱・パプリカ・マヨドレ・レタス） ○味噌けんちん汁（里芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐） ○ひじきサラダ（れんこん・ひじき・ブロッコリー・人参）	牛乳 キャラメルシフォンケーキ （米粉・卵・バター・生クリーム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.4 g
誕生会		○みかん		
21	土	○チャーハン（米・豚挽肉・人参・長葱・コーン・グリーンピース） ○青菜スープ（チンゲン菜・白菜） ○もやしサラダ（もやし・人参・きゅうり・きくらげ） ○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 628 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 22.3 g 食塩相当 0.5 g
24	火	○ごはん　○バナナ ○味噌汁（麸・長葱） ○豚レバーの根菜あんかけ（豚レバー・人参・れんこん・ごぼう・いんげん） ○かぶの塩昆布和え（かぶ・きゅうり・パプリカ・塩昆布）	牛乳 いもようかん （さつまいも・スキムミルク・寒天）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.1 g 食塩相当 1.2 g
25	水	○チキンカレー（米・鶏肉・人参・玉葱・しめじ・じゃがいも・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・パプリカ・マヨドレ） ○オレンジ	牛乳 フルーツカクテル （バナナ・白桃缶・みかん缶・レーズン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.4 g
26	木	○ごはん　○ひじきのごま和え（ひじき・水菜・人参・ごま） ○味噌汁（厚揚げ・小松菜）　○みかん ○鶏の照り焼き（鶏肉・ゆず） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・椎茸・グリーンピース）	牛乳 黒糖マフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・黒糖）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 19.4 g 食塩相当 1.7 g
27	金	○ごはん　○春雨サラダ（春雨・チンゲン菜・人参・きくらげ） ○相性汁（大根・人参・さつまいも・しらたき・万能ねぎ・豚肉・豆乳） ○魚の生姜煮（タラ・生姜）　○りんご ○ほうれん草の炒め物（ほうれん草・しめじ・玉葱）	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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 572 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.4 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） ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・チーズ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 416 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 7.9 g 食塩相当 1.4 g
30	月	○ごはん　○納豆和え ○すまし汁（豆腐・なめこ）　（小松菜・もやし・パプリカ・納豆） ○レバーの松風焼（鶏レバー・鶏挽肉・パン粉・長葱・ごま） ○れんこんの金平（れんこん・人参・しめじ）　○みかん	牛乳 人参ケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・人参・シナモン・レーズン・粉糖）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当 1.3 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

★小豆★

今月は、七五三のお祝いをするご家庭もあるのではないでしょうか。
七五三以外にも、色々なお祝い事の日“ハレの日”がありますよね。
昔からハレの日に欠かせないのがお赤飯です。赤い色は災厄をはらう魔除けの力があると信じられ、平安時代末期から食べられていたそうです。
昔は古代米（赤米や黒米など）を使用して作られていました。
現代では、白お米を小豆の煮汁で赤く染める赤飯が作られるようになりました。
小豆は、低脂質・高タンパクで食物繊維も豊富な食品です。
ビタミンB群、鉄分やカリウムといったミネラル、血液をサラサラにしてくれる
サポニン、アンチエイジング効果のあるポリフェノールも含んでいます。
こうした栄養素をとることで、便秘や貧血なども解消される効果があります。

レンジで簡単♪かぼちゃのいとこ煮♪

＜材料＞

- かぼちゃ　1/2個（約300ｇ）
- 甘納豆（小豆）　40ｇ
- 醤油　小さじ2
- 顆粒だし　小さじ1/2
- 水　大さじ1

※小豆はゆで小豆の缶詰を使用しても簡単に作れます。
かぼちゃと調味料だけで加熱し、加熱後にゆで小豆を混ぜます。

＜作り方＞

①かぼちゃは皮の硬い部分など所々をそぎ落とし、小さめのひと口大に切る。
②耐熱容器やレンジ調理バッグに①のかぼちゃ、調味料をすべて入れ、軽くかき混ぜる。
③ふわっとラップをかけて電子レンジ（600w）で4分加熱
3分位レンジに入れたまま、蒸らす。
（調理バッグの場合は封をして加熱する）
④粗熱が取れたら、取り出して器に盛りつける。

