2026年11月 予定献立表 (1/2頁)

えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
2 (月) 旬の食材	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 厚揚げと豚肉の煮物 白菜のごまあえ(にんじん)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／はくさい、こまつな にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま／ツナ油漬缶、たまねぎ、コーン缶 油、食塩、ケチャップ、とろけるチーズ、ぎょうざの皮／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 パリパリピザ 牛乳
4 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ(しらす干し)	クラッカー／牛乳／米／キャベツ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(ロース)、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、酒／切り干しだいこん きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩 ／マカロニ、カットトマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩 粉チーズ、パセリ粉／牛乳	クラッカー 牛乳 マカロニのトマト煮 牛乳
5 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくねのあんかけ(ひじき) チンゲン菜の昆布和え(もやし)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、食塩 片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉／チンゲンサイ もやし、塩こんぶ、ごま／せんべい／クラッカー／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
6 (金) 旬の食材	御飯 すまし汁(はくさい) さわらのみそ照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／はくさい、しめじ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／さわら、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖／豚ひき肉 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖 いんげん／チーズ、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳／牛乳	チーズ 麦茶 チーズカップケーキ 牛乳
7 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶 たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、油、洋風だしの素、食塩、こしょう オレンジ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
9 (月) 旬の食材	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ポークチャップ ブロッコリーのおかか煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、たまねぎ、ケチャップ 中濃ソース、酒、砂糖／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節 ／米、にんじん、しょうゆ、食塩／牛乳	チーズ 麦茶 にんじんおにぎり 牛乳
10 (火)	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／パイン缶、もも缶(白桃) みかん缶／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 フルーツポンチ 牛乳
11 (水) 旬の食材	御飯 みそ汁(あさり) 松風焼き・豆腐いり 小松菜とコーンの和え物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、だいこん、かつおだし汁 米みそ／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん ごま、あおのり／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 せんべい／クラッカー／牛乳	チーズ 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
12 (木) 旬の食材	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉のマーマレード焼き ひじきのマリネ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁 米みそ／鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 ／ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩／ 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア)、豆乳、油 ／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 ココア蒸しパン 牛乳
13 (金)	御飯 みそ汁(かぶ) スタミナ焼肉 もやしの和え物	クラッカー／牛乳／米／かぶ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん 油／もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 ／かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉／牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
14 (土)	わかめうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッカー ／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
16 (月) 旬の食材	御飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) 厚揚げと豚肉の煮物 白菜のごまあえ(にんじん)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／じゃがいも、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ／生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん 油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん／はくさい こまつな、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま／ツナ油漬缶 たまねぎ、コーン缶、油、食塩、ケチャップ、とろけるチーズ／ぎょうざの皮／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 パリパリピザ 牛乳
17 (火) 旬の食材	御飯 すまし汁(こまつな・にんじん) 鶏肉のみそ焼き れんこんきんぴら	チーズ／麦茶(浸出液)／米／こまつな、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩／鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ みりん、砂糖／れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん ごま油、砂糖、いんげん／さつまいも、砂糖、豆乳、米粉／牛乳	チーズ 麦茶 もっちりスイートポテト 牛乳

2026年11月　 　予定献立表　(2/2頁)　えがお保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 午後おやつ
18 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ(しらす干し)	クラッカー／牛乳／米／キャベツ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(ロース)、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、酒／切り干しだいこん きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩／マカロニ カットトマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉 ／牛乳	クラッカー 牛乳 マカロニのトマト煮 牛乳
19 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) つくねのあんかけ(ひじき) チンゲン菜の昆布和え(もやし)	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米／たまねぎ、にんじん、油揚げ かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん 食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 チンゲンサイ、もやし、塩こんぶ、ごま油／せんべい／クラッカー／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
20 (金) 旬の食材	御飯 すまし汁(はくさい) さわらのみそ照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／はくさい、しめじ、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩／さわら、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖／豚ひき肉 じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 砂糖、いんげん／チーズ、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳／牛乳	チーズ 麦茶 チーズカップケーキ 牛乳
21 (土)	スープスパゲティー オレンジ	せんべい／麦茶(浸出液)／スパゲティ、あさり水煮缶 たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩 こしょう／オレンジ／せんべい／クラッカー／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
24 (火) 旬の食材	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ、ケチャップ／キャベツ、きゅうり にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう／みかん／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 みかん 牛乳
25 (水) 旬の食材	御飯 みそ汁(あさり) 松風焼き・豆腐いり 小松菜とコーンの和え物	チーズ／麦茶(浸出液)／米／あさり水煮缶、だいこん、かつおだし汁 米みそ／鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん ごま、あおのり／こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖 ／せんべい／クラッカー／牛乳	チーズ 麦茶 せんべい・クラッカー 牛乳
26 (木) 誕生会 旬の食材	さつま芋御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) ハンバーグ(レバー入り・煮込み) 白菜のおかか和え	ヨーグルト／麦茶(浸出液)／米、さつまいも、酒、食塩／木綿豆腐 えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ／豚ひき肉 豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、カットトマト缶詰、ケチャップ ウスターソース、砂糖／はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節 ／ホットケーキ粉、砂糖、豆乳、りんごジャム、油／牛乳	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶 りんごケーキ 牛乳
27 (金)	御飯 みそ汁(かぶ) スタミナ焼肉 もやしの和え物	クラッカー／牛乳／米／かぶ、油揚げ、かつお・昆布だし汁 米みそ／豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん 油／もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 ／かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉／牛乳	クラッカー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
28 (土)	わかめうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい／麦茶(浸出液)／ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 ／みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶／せんべい／クラッカー ／麦茶(浸出液)	せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー 麦茶
30 (月) 旬の食材	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ポークチャップ ブロッコリーのおかか煮	チーズ／麦茶(浸出液)／米／もやし、えのきたけ、カットわかめ、 ・昆布だし汁、米みそ／豚肉(ロース)、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース 酒、砂糖／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節／米 にんじん、しょうゆ、食塩／牛乳	チーズ 麦茶 にんじんおにぎり 牛乳

※材料の都合により、献立変更もあります。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	412Kcal (459Kcal)	18.1g (19.5g)
3歳以上児	534Kcal (573Kcal)	22.0g (24.3g)

(　)は、目標量です。

～行事食～

★誕生会（２６日）

昼食
- さつま芋御飯
- 豆腐みそ汁
- ハンバーグ
- 白菜のおかか和え

午後おやつ
- りんごケーキ
- 牛乳

～旬の食材メニュー～

ブロッコリー：ブロッコリーのおかか煮（９日・３０日）　**れんこん**：れんこんきんぴら（１７日）
白菜：白菜のごま和え（２日・１６日）　すまし汁（６日・２０日）　白菜のおかか和え（２６日）
だいこん：みそ汁（１１日・２５日）　ひじきのマリネ（１２日）　**みかん**（２４日）

日		離乳食12～18(完了食)
2日(月) 16日(月)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	軟飯 みそ汁(じゃが芋・わかめ) じゃがいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ 厚揚げと豚肉の煮物 生揚げ、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、いんげん 白菜のごまあえ(にんじん) はくさい、こまつな、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま
	午後	パリパリピザ ツナ油漬缶、たまねぎ、コーン缶、油、食塩、ケチャップ、とろけるチーズ、ぎょうざの皮 牛乳
4日(水) 18日(水)	午前	クラッカー 牛乳
	昼食	軟飯 みそ汁(キャベツ) キャベツ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、米みそ 豚肉のしょうが焼き 豚肉(ロース)、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、酒 切干大根のサラダ(しらす干し) 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩
	午後	マカロニのトマト煮 マカロニ、カットトマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉 牛乳
5日(木) 19日(木)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	軟飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ つくねのあんかけ(ひじき) 豚ひき肉、ひじき、たまねぎ、にんじん、水、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、片栗粉 チンゲン菜の昆布和え(もやし) チンゲンサイ、もやし、塩こんぶ、ごま油
	午後	せんべい クラッカー 牛乳
6日(金) 20日(金)	午前	チーズ 麦茶
	昼食	軟飯 すまし汁(はくさい) はくさい、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 さわらのみそ照り焼き さわら、しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖 じゃが芋とひき肉の煮物 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん
	午後	チーズカップケーキ チーズ、ホットケーキ粉、油、砂糖、豆乳 牛乳
7日(土) 21日(土)	午前	せんべい 麦茶
	昼食	スープスパゲティー スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、油、水、洋風だしの素、食塩、こしょう みかん
	午後	せんべい クラッカー 麦茶
9日(月) 30日(月)	午前	チーズ 麦茶
	昼食	軟飯 みそ汁(もやし・わかめ) もやし、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ポークチャップ 豚肉(ロース)、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖 ブロッコリーのおかか煮 ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、みりん、かつお節
	午後	にんじんおにぎり 米、にんじん、しょうゆ、食塩 牛乳
10日(火)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	ハヤシライス 米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ、ケチャップ フレンチサラダ キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう
	午後	フルーツポンチ パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶 牛乳
11日(水) 25日(水)	午前	チーズ 麦茶
	昼食	軟飯 みそ汁(あさり) あさり水煮缶、だいこん、かつおだし汁、米みそ 松風焼き・豆腐いり 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり 小松菜とコーンの和え物 こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖
	午後	せんべい クラッカー 牛乳
12日(木)	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	軟飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、砂糖、食塩、マーマレード、片栗粉 ひじきのマリネ ひじき、しょうゆ、砂糖、だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩
	午後	ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ピュアココア) 牛乳
13日(金) 27日(金)	午前	クラッカー 牛乳
	昼食	軟飯 みそ汁(かぶ) かぶ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ スタミナ焼肉 豚肉(ロース)、にら、にんじん、たまねぎ、ごま、しょうゆ、みりん、油 もやしの和え物 もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油
	午後	かぼちゃもち かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉 牛乳

2026年11月　　離乳食予定献立表No.2　　えがお保育園

日		離乳食12～18
14日（土） 28日（土）	午前	せんべい 麦茶
	昼食	わかめうどん 　ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、かつお・昆布だし汁,しょうゆ、みりん、食塩 フルーツカクテル(もも) 　みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶
	午後	せんべい クラッカー 麦茶
17日（火）	午前	チーズ 麦茶
	昼食	軟飯 すまし汁(こまつな・にんじん) 　こまつな、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 鶏肉のみそ焼き 　鶏もも肉(皮付き)、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖 れんこんきんぴら 　れんこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ごま油、砂糖、いんげん
	午後	もっちりスイートポテト 　さつまいも、砂糖、豆乳、米粉 牛乳
24日（火）	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	ハヤシライス 　米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油、ハヤシルウ、ケチャップ フレンチサラダ 　キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう
	午後	みかん 牛乳
26日（木） 誕生会	午前	ヨーグルト(ドリンク) 麦茶
	昼食	さつま芋御飯 　米、さつまいも、酒、食塩 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 　木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ ハンバーグ(レバー入り・煮込み) 　豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、カットトマト缶詰、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 白菜のおかか和え 　はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節
	午後	りんごケーキ 　ホットケーキ粉、砂糖、豆乳、りんごジャム、砂糖、油 牛乳