令和8年度



11月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主菜	副菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
2	月	豚丼	キャベツのカレー風マリネ	大根みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
3	火	文化の日						
4	水	柳川風煮	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・揚げゴマもち
5	木	スパゲティミートソース	レンコンの中華和え	しめじスープ	ヨーグルト	スパゲティ	牛乳	牛乳・ホットケーキ
6	金	マーボ豆腐	シャキシャキサラダ	大根みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
7	土						牛乳・ミニスナック	
9	月	チキンのケチャップ煮	胡瓜とひじきの中華和え	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・とうふドーナツ
10	火	魚のカレー風味揚げ	カニ風味サラダ	豚汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
11	水	ハヤシライス	スイートポテトサラダ	玉ねぎスープ	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・お好み焼き
12	木	親子丼	ツナサラダ	白菜みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
13	誕生会	  きのこご飯 和風スープ フレンチサラダ 鶏肉のから揚げ みかん ケーキ 					牛乳	牛乳・ミニスナック
14	土						牛乳・ミニスナック	
16	月	白身魚の風味揚げ	キャベツのゴマ酢和え	もやしみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
17	火	クリームシチュー	切り昆布の煮つけ	ほうじ茶	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり
18	水	お好み焼風オムレツ	筑前煮	大根みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉団子
19	木	五目納豆	ひじきの和風サラダ	じゃが芋みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・さつま芋の甘辛煮
20	金	ツナ春巻き	大根サラダ	豆腐みそ汁	ブドウゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
21	土						牛乳・ミニスナック	
23	月	勤労感謝の日						
24	火	りんごカレー	マカロニサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
25	水	ミートボール	コールスローサラダ	えのきみそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・オレンジマフィン
26	木	 手作り弁当 					牛乳	牛乳・ミニスナック
27	金	マカロニグラタン	切干大根煮	里芋みそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド
28	土						牛乳・ミニスナック	
30	月	煮込みハンバーグ	春雨とキャベツの中華和え	もやしみそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・チーズ蒸しパン

5(木) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

13(金) … 10・11月生まれの誕生会です。
ウエットティッシュだけ持たせて下さい。

26(木) … 手作り弁当の日です。
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミンA(225μg)	157 μg	カルシウム(256mg)	299 mg
エネルギー(418kcal)	433 kcal	ビタミンB1(0.20mg)	0.26 mg	鉄分(2.1mg)	1.2 mg
たんぱく質(20g)	17.5 g	ビタミンB2(0.35mg)	0.44 g	食物繊維(3.6g)	3.0 g
脂質(15g)	16.8 g	ビタミンC(18mg)	18 mg	食塩相当量(1.5g)	1.6 g