

2026年11月



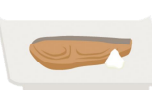
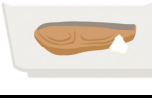
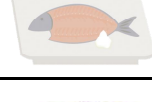
献

立

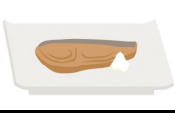
表



阪南市立保育所

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		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			
2 （ 月 ）	ご飯 赤魚の煮つけ ポテトサラダ みそ汁		米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、油、 砂糖	牛乳、あかうお、 絹ごし豆腐、ツナ 水煮、卵、みそ、 油揚げ、バター	バナナ、きゅうり、 もやし、ほうれんそ う、にんじん、コー ン缶、たまねぎ、 しょうが	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 196 mg
4 （ 水 ）	おにぎり みそラーメン なし		生中華めん、米、 ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	なし、もやし、チ ンゲンサイ、キャ ベツ、にんじん、 コーン缶	中華スープ、 しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 690 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 270 mg
5 （ 木 ）	ご飯 ヒレカツ 小松菜の煮びたし みそ汁		米、パン粉、油、 小麦粉	牛乳、豚肉、油揚 げ、みそ、卵	こまつな、だいこ ん、にんじん、 カットわかめ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、 食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.4 g カルシウム 269 mg
6 （ 金 ）	カレーライス コーンサラダ		米、じゃがいも、 油	牛乳、ヨーグルト （加糖）、牛肉	たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、 キャベツ、コーン 缶	カレールウ、和 風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 335 mg
7 （ 土 ）	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、スティックパ ン、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、 ピーマン	しょうゆ、食 塩、コンソメ	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 389 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 227 mg
9 （ 月 ）	キッズビビンバ きのこスープ みかん		米、ごま、砂糖、 ごま油	牛乳、豚ひき肉、 卵、絹ごし豆腐	みかん、もやし、 ほうれんそう、にんじ ん、しめじ、えのき だけ、ねぎ、しょう が、にんにく	しょうゆ、コン ソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 604 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 24.8 g カルシウム 297 mg
10 （ 火 ）	ご飯 お好み焼き 豆腐みそ汁		米、小麦粉、なが いも、油、天かす	牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉、みそ、 卵、むきえび、か つお節	キャベツ、ねぎ、 カットわかめ、あ おのり	かつお・昆布だ し汁、お好み ソース	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.0 g カルシウム 262 mg
11 （ 水 ）	ご飯 カレイのムニエル もやしと人参のお浸し わかめスープ		米、小麦粉、ご ま、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト （加糖）、かれい	もやし、にんじ ん、キャベツ、た まねぎ、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、コンソメ、 食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 495 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 10.0 g カルシウム 361 mg
12 （ 木 ）	豚と白菜のうどん おにぎり		米、干しうどん、 砂糖	牛乳、豚肉	はくさい、ねぎ、 にんじん	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 229 mg
13 （ 金 ）	ハヤシライス キャベツのサラダ		米、じゃがいも、 油	牛乳、豚肉	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 キャベツ、しめ じ、コーン	ハヤシルウ、和 風ドレッシン グ、ケチャッ プ、ウスター ソース	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 240 mg
14 （ 土 ）	炊き込み御飯 みそ汁		米、スティックパ ン	牛乳、鶏肉、み そ、油揚げ	たまねぎ、にんじ ん、ごぼう、カッ トわかめ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 249 mg
16 （ 月 ）	ご飯 さわらの塩焼き 小松菜のおかか和え 豚汁		米、さつまいも	牛乳、さわら、豚 肉、みそ、油揚 げ、かつお節	こまつな、たまね ぎ、にんじん、ご ぼう、ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 305 mg
17 （ 火 ）	ご飯 鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 豆腐スープ		米、油、片栗粉、 小麦粉、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏肉、絹ご し豆腐、油揚げ、 だいず水煮缶詰	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、ひじ き、カットわか め、しょうが、に んにく	鳥がらだし汁、 かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、みりん、食 塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 724 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 29.3 g カルシウム 334 mg
18 （ 水 ）	ロールパン 豆乳シチュー コーンサラダ		ロールパン、じゃ がいも、米、豆乳 シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、ブロッ コリー、きゅう り、キャベツ、に んじん、コーン、 塩こんぶ	和風ドレッシン グ	牛乳 牛乳 おにぎり（塩昆布）	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 263 mg
19 （ 木 ）	きつねうどん おにぎり りんご		米、干しうどん、 片栗粉、ゆであ ん	牛乳、油揚げ	りんご、ほうれん そう、にんじん	かつお・昆布だ し汁、本みり ん、しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 295 mg



日 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
20 （金）	ご飯 （白身魚のトマトソース チンゲン菜の中華和え わかめスープ） 	米、食パン、いちごジャム、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	チンゲンサイ、もやし、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だし、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 455 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 272 mg
21 （土）	カレーピラフ （野菜スープ） 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、しょう油	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
24 （火）	カレーうどん （おにぎり みかん） 	米、干しうどん、麩、油、片栗粉、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ、きな粉、バター	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 700 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 22.0 g カルシウム 293 mg
25 （水）	ご飯 （さけの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁） 	米、ごま、麩	牛乳、さけ、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 276 mg
26 （木）	ご飯 （肉じゃが きゅうりの酢の物） 	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 364 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 6.4 g カルシウム 61 mg
27 （金）	ロールパン （ボークシチュー ブロッコリーの三色サラダ） 	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮	たまねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	シチューの素、かつおふりかけ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.4 g カルシウム 281 mg
28 （土）	中華丼 （バナナ） 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
30 （月）	豚と白菜のうどん （おにぎり 金時豆） 	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト（加糖）、いんげんまめぎんとん、豚肉	はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 680 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 330 mg

11月24日は和食の日

「和食：日本の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食は、栄養バランスに優れ、自然や季節感を取り入れた世界に誇れる食文化です。

和食の基本は「だし」です。だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、香りがよく、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれます。

保育所では、かつおぶしや昆布を使ってだしをとっており、煮物や汁物が少しの調味料でもおいしい味わいになるよう工夫しています。

11月 アレルギー食 （幼児普通食からの変更点）

- 2日 バナナケーキ→米粉ケーキ
- 6日 カレーライス→カレーの王子様
ヨーグルト→ゼリー
- 7日 スティックパン→おにぎり
- 11日 ヨーグルト→ゼリー
- 13日 ハヤシライス→カレーの王子様
- 14日 スティックパン→おにぎり
- 18日 ロールパン→おにぎり
豆乳シチュー→カレーの王子様
- 20日 ジャムサンド→おにぎり
- 24日 カレーうどん→カレーの王子様
お麩ラスク→菓子
- 27日 ロールパン→おにぎり
- 28日 スティックパン→おにぎり
- 30日 ヨーグルト→ゼリー



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

