2026年

11月 給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内でのはたらき			エネルギー
				血や肉、骨となるもの 赤の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	熱や力のもとになるもの 黄の食品	
2	月	ご飯 チキンシチュー ひじきサラダ すまし汁	オレンジ	鶏肉 ツナ	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー ひじき キャベツ 胡瓜	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	356 kcal
4	水	ご飯 白身魚のﾎﾟﾃﾄﾁｰｽﾞ焼き 切昆布炒め煮 みそ汁	ウエハース	スケソウダラ チーズ	昆布 人参 いんげん 椎茸	米 天ぷら粉 じゃが芋 ごま油	373 kcal
5	木	カレーライス コールスローサラダ すまし汁	せんべい	豚肉	玉葱 人参 キャベツ ワカメ	米 じゃが芋 マヨネーズ サラダ油	413 kcal
6	金	ご飯 鶏肉のパン粉焼き そうめんチャンプルー みそ汁	バナナ	鶏肉 チーズ ツナ	人参 パセリ にんにく 椎茸 ニラ	米 パン粉 グラニュー糖 サラダ油	316 kcal
7	土	ご飯 鶏肉のプルコギ風 南瓜の煮物 みそ汁	ビスケット	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 南瓜	米 ごま油 グラニュー糖 サラダ油	371 kcal
9	月	ご飯 豚肉の中華炒め 豆腐のかにあんかけ みそ汁	クラッカー	豚肉 豆腐 かにかま	玉葱 筍 ピーマン パプリカ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 グラニュー糖	424 kcal
10	火	ご飯 白身魚のチーズ焼き 麸チャンプルー みそ汁	オレンジ	ホキ チーズ 麸	もやし ニラ 人参 玉葱 パセリ	米 サラダ油	308 kcal
11	水	ナポリタンスパゲッティ ジャーマンポテト すまし汁	青りんごゼリー	ソーセージ ベーコン チーズ	アスパラガス 玉葱 ピーマン ワカメ 人参	麺 じゃが芋 サラダ油	516 kcal
12	木	ご飯 豚肉の青じそ炒め こんにゃくの炒め煮 みそ汁	ハーベスト	豚肉	玉葱 いんげん こんにゃく 人参 大葉	米 サラダ油 グラニュー糖	368 kcal
13	金	ご飯 豆腐チャンプルー ゴボウサラダ すまし汁	バナナ	豆腐 豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ゴボウ	米 マヨネーズ サラダ油	392 kcal
14	土	ご飯 タンドリーチキン 大豆サラダ みそ汁	ぽたぽた焼き	鶏肉 大豆 ハム	人参 ねぎ 椎茸 サニーレタス	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ	462 kcal
16	月	ご飯 鶏肉の黒酢照焼き チンゲン菜ソテー みそ汁	ウエハース	鶏肉 コーンビーフ	チンゲン菜 人参 しめじ	米 サラダ油 グラニュー糖	337 kcal
17	火	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 すまし汁	オレンジ	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 人参 ねぎ	麺 さつま芋 サラダ油 ごま油	342 kcal
18	水	ご飯 赤魚のみりん焼き ポーク炒め みそ汁	せんべい	赤魚 ポーク	にら 人参 もやし	米 サラダ油 グラニュー糖	313 kcal
19	木	ご飯 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜の炒め物 みそ汁	バナナ	鶏肉 豆腐 大豆	玉葱 人参 ニラ ピーマン	米 じゃが芋 サラダ油 グラニュー糖	406 kcal
20	金	カレーライス 卵サラダ すまし汁	ビスケット	豚肉 卵	玉葱 人参 胡瓜 パセリ	米 サラダ油 マヨネーズ	475 kcal
21	土	ご飯 麸チャンプルー イタリアンサラダ みそ汁	ビスケット	豚肉 卵 麸	玉葱 ニラ もやし 人参 ねぎ ブロッコリー	米 サラダ油	316 kcal
24	火	ご飯 バーベキューチキン ポテトサラダ みそ汁	オレンジ	鶏肉	玉葱 人参 にんにく しょうが	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	332 kcal
25	水	ご飯 マスのマヨネーズ焼き ビーフンソテー みそ汁	ハーベスト	マス	玉葱 人参 椎茸 ピーマン パセリ	米 薄力粉 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	340 kcal
26	木	けんちんうどん お好み焼き風	バナナ	豆腐 豚肉 チーズ	大根 人参 ゴボウ ねぎ コーン 玉葱	麺 サラダ油 小麦粉	332 kcal
27	金	ご飯 チキンシチュー 切昆布炒め すまし汁	ぽたぽた焼き	鶏肉 豚肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 昆布 いんげん	米 じゃが芋 ごま油 サラダ油	355 kcal
28	土	ご飯 油淋鶏(ﾕｰﾘﾝﾁｰ) パパイヤサラダ すまし汁	ウエハース	鶏肉	パパイヤ 人参 ワカメ ねぎ	米 片栗粉 サラダ油	490 kcal
30	月	ご飯 豚肉の生姜焼き ふろふき大根 みそ汁	せんべい	豚肉	玉葱 人参 いんげん 大根 柚 生姜	米 サラダ油 グラニュー糖	332 kcal

＊仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承お願い致します。

2026年

11 月 離乳食（中期） 予定献立表

はーとらいふ保育園

月	火	水	木	金	土
2日 昼 おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（人参・ほうれん草・昆布だし） おやつ オレンジ	3日 文化の日	4日 昼 おかゆ 豆腐煮（絹豆腐・昆布だし） 里芋煮（里芋・昆布だし） 汁（玉葱・人参・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	5日 昼 おかゆ 鶏肉と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） 大根煮（大根・昆布だし） 汁（玉葱・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	6日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） 里芋煮（里芋・人参・昆布だし） 汁（ほうれん草・昆布だし） おやつ バナナ	7日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子
9日 おかゆ 豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（チンゲン菜・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	10日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） 里芋煮（里芋・人参・昆布だし） 汁（ほうれん草・昆布だし） おやつ オレンジ	11日 昼 おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・人参・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	12日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） 里芋煮（里芋・人参・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	13日 昼 おかゆ 鶏肉の煮物（鶏肉・人参・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（ほうれん草・昆布だし） おやつ バナナ	14日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子
16日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	17日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ オレンジ	18日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	19日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） じゃが芋煮（じゃが芋・人参・昆布だし） 汁（チンゲン菜・昆布だし） おやつ バナナ	20日 昼 おかゆ 豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし） さつま芋煮（さつま芋・昆布だし） 汁（チンゲン菜・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	21日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子
23日 勤労感謝の日	24日 昼 おかゆ 豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし） さつま芋煮（さつま芋・昆布だし） 汁（チンゲン菜・昆布だし） おやつ オレンジ	25日 昼 おかゆ 魚煮（白身魚・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	26日 おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・人参・昆布だし） おやつ バナナ	27日 おかゆ 豆腐煮（絹豆腐・人参・昆布だし） さつま芋煮（さつま芋・昆布だし） 汁（チンゲン菜・昆布だし） おやつ 乳児用菓子	28日 昼 おかゆ 鶏と人参煮（鶏肉・人参・昆布だし） とうがん煮（とうがん・昆布だし） 汁（キャベツ・昆布だし） おやつ 乳児用菓子
30日 おかゆ 豚肉煮（豚肉・昆布だし） じゃが煮（じゃが芋・昆布だし） 汁（キャベツ・人参・昆布だし） おやつ 乳児用菓子					

※食材等の都合により、献立を変更することがございます。