令和8年11月 幼 児 食 献 立 表

日	曜	昼食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	延長
2	月	中華かけごはん 人参しりしり 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも	にんじん もやし 小松菜 白菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ かぶ かぶ葉 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
4	水	ごはん 酢鶏 白菜のおかか炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 わかめ みかん 切干し大根	りんごジュース 菓子(延長用)
5	木	塩焼きそば かぼちゃの煮物 スープ くだもの	牛乳 納豆炒飯	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 砂糖 米 油	キャベツ もやし にんじん にら 長ねぎ 青のり かぼちゃ チンゲン菜 えのき 柿	ゼリー 菓子(延長用)
6	金	ごはん チーズオムレツ ツナと野菜のソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン(米粉)	牛乳 卵 鶏ひき肉 チーズ ツナ缶	米 油 米粉 コーンスターチ 黒砂糖	玉ねぎ にんじん 青菜 エリンギ ブロッコリー コーン みかん	菓子(延長用)
7	土	コーンラーメン(あわ麺) さつま芋の甘煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ レーズン バナナ	菓子(延長用)
9	月	カレーライス 青菜とえのきの煮びたし コンソメスープ くだもの	牛乳 鶏肉うどん(米の麺)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 米の麺 片栗粉	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが 青菜 えのき 白菜 しめじ りんご	ゼリー 菓子(延長用)
10	火	のりごはん 筑前煮 ごま野菜 すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 味噌	米 さといも 油 砂糖 ごま もち米	のり にんじん 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん キャベツ 青菜 昆布 バナナ	菓子(延長用)
11	水	ごはん 魚と野菜の重ね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ドーナツ(米粉)	牛乳 魚 油揚げ 味噌 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 米粉 グラニュー糖	玉ねぎ にんじん ピーマン ひじき キャベツ もやし 葉ねぎ みかん	ゼリー 菓子(延長用)
12	木	小松菜ごはん 鶏の味噌煮込み すまし汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 発酵乳	米 油 砂糖 さつまいも 菓子	小松菜 にんじん しょうが 大根 玉ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
13	金	ごはん 豆腐ナゲット 三色ナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 味噌 粉チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン バター	玉ねぎ にんじん しょうが 青菜 もやし パプリカ かぼちゃ 長ねぎ 柿	菓子(延長用)
14	土	カレーうどん(米の麺) かぶとツナの煮物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 油 片栗粉 砂糖 菓子	玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
16	月	中華かけごはん 人参しりしり 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも	にんじん もやし 小松菜 白菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ かぶ かぶ葉 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
17	火	ふりかけごはん 生揚げと野菜の味噌炒め 小松菜の煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 豆乳クリームパン	牛乳 さば缶 豚肉 生揚げ 赤みそ 豆乳	米 油 砂糖 ドックパン コーンスターチ	しょうが 青のり キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 みつば りんご	菓子(延長用)
18	水	ごはん 酢鶏 白菜のおかか炒め 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 鶏肉 削り節 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ピーマン 白菜 わかめ みかん 切干し大根	りんごジュース 菓子(延長用)
19	木	塩焼きそば かぼちゃの煮物 スープ くだもの	牛乳 納豆炒飯	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 砂糖 米 油	キャベツ もやし にんじん にら 長ねぎ 青のり かぼちゃ チンゲン菜 えのき 柿	ゼリー 菓子(延長用)
20	金	ごはん チーズオムレツ ツナと野菜のソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン(米粉)	牛乳 卵 鶏ひき肉 チーズ ツナ缶	米 油 米粉 コーンスターチ 黒砂糖	玉ねぎ にんじん 青菜 エリンギ ブロッコリー コーン みかん	菓子(延長用)
21	土	コーンラーメン(あわ麺) さつま芋の甘煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ レーズン バナナ	菓子(延長用)
24	火	のりごはん 筑前煮 ごま野菜 すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 味噌	米 さといも 油 砂糖 ごま もち米	のり にんじん 大根 ごぼう しいたけ さやいんげん キャベツ 青菜 昆布 バナナ	菓子(延長用)
25	水	ごはん 魚と野菜の重ね焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 ドーナツ(米粉)	牛乳 魚 油揚げ 味噌 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 米粉 グラニュー糖	玉ねぎ にんじん ピーマン ひじき キャベツ もやし 葉ねぎ みかん	ゼリー 菓子(延長用)
26	木	小松菜ごはん 鶏の味噌煮込み すまし汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 発酵乳	米 油 砂糖 さつまいも 菓子	小松菜 にんじん しょうが 大根 玉ねぎ バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
27	金	ごはん 豆腐ナゲット 三色ナムル 味噌汁 くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 味噌 粉チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 食パン バター	玉ねぎ にんじん しょうが 青菜 もやし パプリカ かぼちゃ 長ねぎ 柿	菓子(延長用)
28	土	カレーうどん(米の麺) かぶとツナの煮物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 ツナ缶	米の麺 油 片栗粉 砂糖 菓子	玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
30	月	中華かけごはん 人参しりしり 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま さつまいも	にんじん もやし 小松菜 白菜 しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ かぶ かぶ葉 バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
行事食		秋の炊き込みごはん 魚の竜田揚げ さつまいもの素揚げ 青菜ともやしの煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 りんごマフィン(米粉)	牛乳 鶏肉 魚	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも 米粉 コーンスターチ	にんじん しめじ 青菜 もやし 大根 長ねぎ わかめ みかん りんごジュース りんご レモン	菓子(延長用)
ごっこ遊び		おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)

1～2歳児には、10時に牛乳がつきます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルゲンである "卵・乳・小麦 "不使用の献立を週に複数回取り入れています。

（子ども施設課 管理栄養士）

