2026年度　　# 11月献立表　　YPCこども園

| | 給食 | 材料 | 乳児朝おやつ | おやつ | 材料 | 5～6か月食 | 7～8か月食 | 材料 | 9～11か月食 | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん<br>厚揚げのカレーチャンプル<br>大根とトマトのサラダ<br>コーンソテー<br>わかめのみそ汁 | 精白米 豚肉 厚揚げ にんじん たまねぎ キャベツ 削り節 カレー粉 料理酒 濃口しょうゆ サラダ油 だいこん トマト しらす 砂糖 食塩 米酢 コーン わかめ 青葱 みそ だし昆布 | 牛乳<br>米粉きな粉クッキー<br>9～11か月食<br>米粉のパウンドケーキ | 牛乳 上新粉 コーンスターチ きな粉 マーガリン 砂糖 牛乳 サラダ油 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>しらすとだいこんの煮物<br>きゃべつのスープ | 精白米・片栗粉・しらす・だいこん・にんじん・きゃべつ | おかゆ<br>しらすとだいこんの煮物<br>きゃべつのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・しらす・だいこん・にんじん・きゃべつ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 3 | 火 | | | **文化の日** | | | | | | |
| 4 | 水 | ごはん<br>サバの煮付け<br>ゆかり和え<br>ふかし芋<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 さば 砂糖 みりん 濃口しょうゆ しょうが キャベツ にんじん シーチキン ゆかり さつまいも だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>クリームサンド<br>9～11か月食<br>さつまいもサンド | 牛乳 食パン コーンスターチ 砂糖 牛乳 マーガリン | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | おかゆ<br>ツナときゃべつの煮物<br>だいこんのかつお和え | 精白米・片栗粉・ツナ・きゃべつ・にんじん・だいこん・かつお節 | おかゆ<br>ツナときゃべつの煮物<br>だいこんのかつお和え | 精白米・みそ・しょうゆ・ツナ・きゃべつ・にんじん・だいこん・かつお節・食パン・さつまいも |
| 5 | 木 | 担々麺<br>わかめサラダ<br>バナナ | 中華めん 豚ミンチ たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが ごま油 みそ 砂糖 濃口しょうゆ 鶏がらスープ料理酒 食塩 わかめ ブロッコリー コーン 米酢 バナナ | 牛乳<br>高野とひじきのおやき<br>9～11か月食<br>バナナの米粉ケーキ | 牛乳 精白米 高野豆腐 ちりめんじゃこ ひじき 青葱 濃口しょうゆ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | タラと玉ねぎのおじや<br>にんじんの青のり和え | 精白米・タラ・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・青のり | タラと玉ねぎのおじや<br>にんじんの青のり和え | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・青のり・上新粉・BP・バナナ・牛乳・サラダ油 |
| 6 | 金 | ごはん<br>サケのみそマヨネーズ焼き<br>野菜の酢の物<br>かぼちゃのソテー<br>とうふのすまし汁 | 精白米 さけ みそ マヨドレ きゅうり にんじん キャベツ 砂糖 米酢 食塩 白ごま かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>マフィン<br>9～11か月食<br>米粉のパウンドケーキ | 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 砂糖 サラダ油 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | サケとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・サケ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ | サケとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・しょうゆ・サケ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 7 | 土 | ねぎ塩豚丼<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 豚肉 たまねぎ もやし 青葱 にんじん サラダ油 料理酒 鶏がらスープ 食塩 レモン汁 濃口しょうゆ 片栗粉 だいこん みそ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>ぱりんこ<br>9～11か月食<br>かぼちゃボーロ | 牛乳 ぱりんこ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃボーロ |
| 9 | 月 | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>酢の物<br>青のりポテト<br>とうふのみそ汁 | 精白米 豚肉 しょうが たまねぎ ピーマン サラダ油 料理酒 みりん 濃口しょうゆ しらす きゅうり にんじん キャベツ 白ごま 砂糖 米酢 食塩 じゃがいも あおのり 木綿豆腐 青葱 みそ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>チーズいり五平餅<br>9～11か月食<br>じゃがいものおやき | 牛乳 精白米 チーズ みそ 砂糖 みりん 黒ごま | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | おかゆ<br>しらすときゃべつの煮物<br>にんじんのかつお和え | 精白米・片栗粉・しらす・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節 | おかゆ<br>しらすときゃべつの煮物<br>にんじんのかつお和え | 精白米・みそ・しょうゆ・しらす・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・じゃがいも・片栗粉・青のり |
| 10 | 火 | 野菜たっぷり豚丼<br>わかめのみそ汁<br>バナナ | 精白米 豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく こまつな にんじん 長葱 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 みりん わかめ 青葱 みそ 削り節 だし昆布 バナナ | 牛乳<br>スイートポテトケーキ<br>9～11か月食<br>スイートポテトケーキ | 牛乳 さつまいも 砂糖 マーガリン 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 黒ごま | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>玉ねぎのスープ | 精白米・片栗粉・タラ・にんじん・玉ねぎ | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>玉ねぎのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・にんじん・玉ねぎ・さつまいも・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP・黒ごま |
| 11 | 水 | ごはん<br>サワラのあかね焼き<br>白和え<br>ふかし芋<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 さわら しょうが 料理酒 トマトケチャップ みりん 濃口しょうゆ 砂糖 しめじ にんじん ほうれんそう 木綿豆腐 白ごま 食塩 さつまいも だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>マーブル蒸しパン<br>9～11か月食<br>米粉のパウンドケーキ | 牛乳 ホットケーキミックス ココア 砂糖 牛乳 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>しらすとだいこんの煮物<br>ふかし芋 | 精白米・片栗粉・しらす・だいこん・にんじん・さつまいも | おかゆ<br>しらすとだいこんの煮物<br>ふかし芋 | 精白米・しょうゆ・しらす・だいこん・にんじん・さつまいも・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 12 | 木 | ごはん<br>松風焼き<br>もやしのかつお和え<br>えのきのすまし汁<br>オレンジ | 精白米 鶏ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 片栗粉 みそ みりん 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま あおのり もやし にんじん かつお節 えのき みつば 薄口しょうゆ 食塩 削り節 だし昆布 オレンジ | 牛乳<br>きなこのラスク<br>9～11か月食<br>りんごジャムサンド | 牛乳 食パン きな粉 砂糖 マーガリン | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのスープ | 精白米・片栗粉・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>玉ねぎのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・にんじん・玉ねぎ・食パン・りんご・砂糖 |
| 13 | 金 | ふりかけごはん<br>カレイの西京焼き<br>はりはりサラダ<br>かぼちゃのソテー<br>きゃべつのみそ汁 | 精白米 ふりかけ カラスカレイ みそ 料理酒 みりん 砂糖 切干しだいこん きゅうり にんじん 米酢 濃口しょうゆ サラダ油 かぼちゃ キャベツ 青葱 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>9～11か月食<br>煮りんご | 牛乳 ぶどうジュース クールゼリーの素 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | カレイとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・カレイ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ | カレイとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・しょうゆ・カレイ・にんじん・きゃべつ・かぼちゃ・りんご・砂糖 |
| 14 | 土 | マーボー丼<br>えのきスープ | 精白米 木綿豆腐 豚ミンチ しょうが にんじん たまねぎ にら ごま油 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 えのき 青葱 鶏がらスープ | 牛乳<br>ぱりんこ<br>9～11か月食<br>かぼちゃボーロ | 牛乳 ぱりんこ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃボーロ |
| 16 | 月 | ごはん<br>みそ焼肉<br>ひじきの三杯酢<br>青のりポテト<br>わかめのすまし汁 | 精白米 豚肉 たまねぎ にんじん ごま油 みりん 料理酒 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま 食塩 あおのり わかめ 青葱 薄口しょうゆ だし昆布 削り節 | 牛乳<br>スイートパンプキンケーキ<br>9～11か月食<br>スイートパンプキンケーキ | 牛乳 かぼちゃ 砂糖 マーガリン 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>じゃがいもペースト | おかゆ<br>しらすとじゃがいもの煮物<br>にんじんのかつお和え | 精白米・片栗粉・しらす・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・かつお節 | おかゆ<br>しらすとじゃがいもの煮物<br>にんじんのかつお和え | 精白米・みそ・しょうゆ・しらす・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・かつお節・かぼちゃ・砂糖・マーガリン・牛乳・上新粉・BP |
| 17 | 火 | ビビンバ<br>しめじと大根の中華スープ<br>バナナ | 精白米 豚ミンチ にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし コーン サラダ油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 白ごま しめじ だいこん 青葱 鶏がらスープ バナナ | 牛乳<br>さつまいものおやき<br>9～11か月食<br>さつまいものおやき | 牛乳 さつまいも 砂糖 片栗粉 上新粉 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>だいこんの青のり和え | 精白米・片栗粉・タラ・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり | おかゆ<br>タラとにんじんの煮物<br>だいこんの青のり和え | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・にんじん・ほうれん草・だいこん・青のり・さつまいも・片栗粉 |
| 18 | 水 | ふりかけごはん<br>サワラの西京焼き<br>三色なます<br>かぼちゃのソテー<br>とうふのすまし汁 | 精白米 ふりかけ さわら みそ 料理酒 みりん 砂糖 だいこん にんじん きゅうり 白ごま 米酢 食塩 かぼちゃ 木綿豆腐 青葱 薄口しょうゆ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>米粉オレンジケーキ<br>9～11か月食<br>米粉のパウンドケーキ | 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 オレンジジュース サラダ油 マーマレード | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>かぼちゃペースト | しらすとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・しらす・にんじん・だいこん・かぼちゃ | しらすとにんじんのおじや<br>コロコロかぼちゃ | 精白米・しょうゆ・しらす・にんじん・だいこん・かぼちゃ・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 19 | お誕生会 | もみじごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ブロッコリーの酢みそ和え<br>きゃべつと玉ねぎの野菜スープ<br>みかん | 精白米 水 にんじん コーン 食塩 薄口しょうゆ 鶏もも肉 片栗粉 サラダ油 トマトケチャップ みりん 砂糖 濃口しょうゆ みそ にんにく ごま油 シーチキン ブロッコリー じゃがいも 米酢 キャベツ たまねぎ 鶏がらスープ パセリ みかん | 牛乳<br>ホットケーキ<br>9～11か月食<br>ホットケーキ | 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 ケーキシロップ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | おかゆ<br>鶏とじゃがいもの煮物<br>きゃべつのスープ | 精白米・片栗粉・鶏ミンチ・じゃがいも・にんじん・きゃべつ | おかゆ<br>鶏とじゃがいもの煮物<br>きゃべつのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・じゃがいも・にんじん・きゃべつ・小麦粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 20 | 金 | ごはん<br>サバのごま味噌焼き<br>白菜の納豆和え<br>コーンソテー<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 さば みそ 濃口しょうゆ 砂糖 白ごま 料理酒 しょうが はくさい ほうれんそう にんじん 納豆 塩昆布 コーン 食塩 だいこん 青葱 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>きな粉サンド<br>9～11か月食<br>りんごジャムサンド | 牛乳 食パン マーガリン きな粉 砂糖 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>タラとだいこんの煮物<br>はくさいのスープ | 精白米・片栗粉・タラ・だいこん・にんじん・はくさい | おかゆ<br>タラとだいこんの煮物<br>はくさいのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・タラ・だいこん・にんじん・はくさい・食パン・りんご・砂糖 |
| 21 | 土 | 中華丼<br>わかめスープ | 精白米 豚肉 焼き竹輪 たまねぎ にんじん はくさい ピーマン もやし 鶏がらスープ 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 わかめ 青葱 | 牛乳<br>ぱりんこ<br>9～11か月食<br>かぼちゃボーロ | 牛乳 ぱりんこ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃボーロ |
| 23 | 月 | | | **勤労感謝の日** | | | | | | |
| 24 | 火 | 焼きとり丼<br>わかめのみそ汁<br>バナナ | 精白米 鶏もも肉 たまねぎ キャベツ にんじん きざみのり みそ 濃口しょうゆ 料理酒 みりん 砂糖 片栗粉 サラダ油 わかめ 青葱 削り節 だし昆布 バナナ | 牛乳<br>米粉のりんごケーキ<br>9～11か月食<br>バナナの米粉ケーキ | 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 牛乳 りんごジュース サラダ油 レーズン 砂糖 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | 鶏ときゃべつのおじや<br>にんじんのかつお和え | 精白米・鶏ミンチ・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節 | 鶏ときゃべつのおじや<br>にんじんのかつお和え | 精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・きゃべつ・玉ねぎ・にんじん・かつお節・上新粉・BP・バナナ・牛乳・サラダ油 |
| 25 | 水 | ふりかけごはん<br>カレイの照り焼き<br>春雨サラダ<br>ふかし芋<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 ふりかけ カラスカレイ みりん 濃口しょうゆ はるさめ キャベツ にんじん 白ごま 米酢 砂糖 食塩 さつまいも だいこん 青葱 みそ 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>きなこおはぎ<br>9～11か月食<br>ふかし芋 | 牛乳 精白米きな粉 砂糖 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>カレイとにんじんの煮物<br>きゃべつのスープ | 精白米・片栗粉・カレイ・にんじん・だいこん・きゃべつ | おかゆ<br>カレイとにんじんの煮物<br>きゃべつのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・カレイ・にんじん・だいこん・きゃべつ・さつまいも |
| 26 | 木 | カレーライス<br>フルーツサラダ | 精白米 豚肉 鶏レバー じゃがいも たまねぎ にんじん ピーマン サラダ油 アレルゲンフリーカレーフレーク ウスターソース 濃口しょうゆ 鶏がらスープ パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり 米酢 砂糖 | 牛乳<br>ロッククッキー<br>9～11か月食<br>米粉のパウンドケーキ | 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 レーズン コーンフレーク | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>きゃべつペースト | おかゆ<br>しらすとじゃがいもの煮物<br>にんじんの青のり和え | 精白米・片栗粉・しらす・じゃがいも・きゃべつ・にんじん・青のり | おかゆ<br>しらすとじゃがいもの煮物<br>にんじんの青のり和え | 精白米・みそ・しょうゆ・しらす・じゃがいも・きゃべつ・にんじん・青のり・上新粉・BP・砂糖・牛乳・サラダ油 |
| 27 | 金 | ごはん<br>サケの竜田揚げ<br>もやしの中華和え<br>しろなと玉ねぎのみそ汁<br>オレンジ | 精白米 さけ 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 片栗粉 サラダ油 もやし わかめ にんじん にら 白ごま 米酢 ごま油 食塩 おおさかしろな たまねぎ みそ だし昆布 削り節 オレンジ | 牛乳<br>カルシウムラスク<br>9～11か月食<br>りんごジャムサンド | 牛乳 食パン マーガリン パルメザンチーズ あおのり | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | おかゆ<br>サケとにんじんの煮物<br>玉ねぎのスープ | 精白米・片栗粉・サケ・にんじん・玉ねぎ | おかゆ<br>サケとにんじんの煮物<br>玉ねぎのみそ汁 | 精白米・みそ・しょうゆ・サケ・にんじん・玉ねぎ・食パン・りんご・砂糖 |
| 28 | 土 | 厚揚げのニラの丼ぶり<br>えのきスープ | 精白米 厚揚げ 豚ミンチ にんじん たまねぎ にら しょうが サラダ油 鶏がらスープ 砂糖 濃口しょうゆ みそ 片栗粉 料理酒 えのき 青葱 | 牛乳<br>ぱりんこ<br>9～11か月食<br>かぼちゃボーロ | 牛乳 ぱりんこ | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>玉ねぎペースト | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ | しらすと野菜のおじや | 精白米・しらす・にんじん・玉ねぎ・しょうゆ・かぼちゃボーロ |
| 30 | 月 | ごはん<br>鶏肉のみそてりやき<br>きんぴらごぼう<br>トマト<br>だいこんのみそ汁 | 精白米 鶏もも肉 みそ みりん 砂糖 鶏ミンチ ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにゃく 濃口しょうゆ サラダ油 白ごま トマト だいこん 青葱 削り節 だし昆布 | 牛乳<br>米粉のかぼちゃケーキ<br>9～11か月食<br>米粉のかぼちゃケーキ | 牛乳 上新粉 ベーキングパウダー 砂糖 かぼちゃ サラダ油 牛乳 | かゆペースト<br>にんじんペースト<br>だいこんペースト | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え | 精白米・片栗粉・・鶏ミンチ・にんじん・だいこん・かつお節 | おかゆ<br>鶏とにんじんの煮物<br>だいこんのかつお和え | 精白米・みそ・しょうゆ・鶏ミンチ・にんじん・だいこん・かつお節・上新粉・BP・砂糖・かぼちゃ・サラダ油・牛乳 |

| 平均栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 3歳未満児 | 461kcal | 18.5g | 15.1g | 1.6g |
| 3歳以上児 | 518kcal | 20.7g | 16.3g | 1.9g |

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

※離乳食（完了期）は通常献立を食べやすい大きさに刻み提供しています。