令和8年度

11月献立表

認定こども園モモ

日	曜日		3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食
2・30	月	昼	ひよこ豆のカレーライス 切干大根のナムル		ひよこ豆のカレーリゾット 切干大根のナムル
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり
9	月	昼	雑穀ご飯 しゅうまい 春雨とキュウリの酢の物	鶏ひき肉と野菜のあんかけご飯 春雨と胡瓜の酢の物	鶏ひき肉の野菜ご飯 春雨と胡瓜の酢の物
		おやつ	メープルクッキー	メープルクッキー	ささみ野菜ご飯
16	月	昼	赤飯 魚の煮付け（七五三お祝） 紅白なます なめこと豆腐の味噌汁	雑穀ご飯　魚の煮付け 紅白なます なめこと豆腐の味噌汁	秋野菜のご飯 魚の煮付け 味噌汁
		おやつ	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン
17	火	昼	雑穀ご飯　筑前煮 キャベツといんげんの胡麻和え バナナ	鶏ひき肉と野菜のあんかけご飯 キャベツといんげんの胡麻和え バナナ	鶏ひき肉の野菜ご飯 キャベツといんげんの胡麻和え バナナ
		おやつ	みかんゼリー・せんべい	みかんゼリー・せんべい	みかんゼリー・せんべい
4・18	水	昼	雑穀ご飯 魚の塩焼き ふろふき大根 もやしと小松菜の味噌汁		油揚げの野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁
		おやつ	さつま芋の蒸しパン・豆乳	さつま芋の蒸しパン・豆乳	さつま芋の蒸しパン・豆乳
5・19	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッテイ 南瓜サラダ	大豆入りミートソーススパゲッテイ 南瓜サラダ	大豆入りミートソースリゾット 南瓜サラダ
		おやつ	鮭おにぎり	鮭おにぎり	鮭おにぎり
6・20	金	昼	***6日薩摩芋ご飯*** 20日雑穀ご飯 鶏の照り焼き　もやしときゅうりのナムル 6日 ***20日根菜の味噌汁***	根菜の野菜のあんかけご飯 もやしときゅうりのナムル 根菜の味噌汁	根菜の野菜ご飯 もやしときゅうりのナムル 味噌汁
		おやつ	芋けんぴ・プルーン	焼き芋	焼き芋
7・21	土	昼	チキンライス スパゲッティサラダ えのきと豆腐の味噌汁		チキンリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁
		おやつ	ふかし芋	ふかし芋	ふかし芋
10・24	火	昼	雑穀ご飯 カジキの豆乳クリームコーンシチュー ひじきサラダ バナナ　バナナ		カジキの豆乳野菜ご飯 ひじきサラダ バナナ
		おやつ	おかかおにぎり	おかかおにぎり	おかかおにぎり
11・25	水	昼	雑穀ご飯 シシャモ衣焼き 高野豆腐とひじきの煮物 きのこの味噌汁	高野豆腐とひじきのあんかけ野菜ご飯 魚のゆかり焼き きのこの味噌汁	高野豆腐とひじきの野菜ご飯 魚のゆかり焼き 味噌汁
		おやつ	手作りジャムサンド・豆乳	手作りジャムラスク・豆乳	手作りジャムラスク・豆乳
12・26	木	昼	カレーうどん ふかし南瓜	カレーうどん（あんかけ） ふかし南瓜	豚肉のカレーリゾット ふかし南瓜
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯
13・27	金	昼	雑穀ご飯　ポークビーンズ フレンチサラダ ***13日 果物　27日　焼きりんご***	雑穀ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ	ポークカレーリゾット フレンチサラダ
		おやつ	カリカリ坊や	カリカリ坊や	カリカリ坊や
14・28	土	昼	ひじきと油揚げの炊き込みご飯 ポテトサラダ しめじと豆腐の味噌汁	ひじきと油揚げの炊き込みご飯 ポテトサラダ しめじと豆腐の味噌汁	ひじきと油揚げの野菜ご飯 ポテトサラダ 味噌汁
		おやつ	ゼリー・せんべい	ゼリー・せんべい	ゼリー・せんべい

平均栄養価	3～5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	456 kcal	エネルギー	423 kcal	エネルギー	408 kcal
	たん白	17.2 g	たん白	14.4 g	たん白	13.0 g
	脂質	11.2 g	脂質	10.6 g	脂質	9.5 g
	炭水化物	77.3 g	炭水化物	66.8 g	炭水化物	66.8 g
	食塩	0.9 g	食塩	0.7 g	食塩	0.7 g

＊1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

＊3～5歳の手作りおやつは**太字**で記しています。

＊飲み物は通常、麦茶となります。