令和８年度

１１　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　松江おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	 熱や力となる	 体の調子をよくする
２・１６	月	ごはん ゼリーフライ　　オーロラスパサラダ ひき肉と春雨の中華炒め 白菜とえのきみそ汁	牛乳 さつまいもまんじゅう	豆腐そぼろ、卵、牛乳、ハム、豚肉、豆腐 みそ、かつお節	米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 スパゲティ、ノンエッグマヨネーズ、春雨 ごま油、ごま、さつまいも	玉ねぎ、人参、きゅうり、小松菜、たけのこ もやし、きくらげ、白菜、えのき
４・１７ ふりかけの日	水・火	ごはん ほっけみりん焼き　　小松菜のなめたけ和え 人参チャンプルー 大根となめこみそ汁	牛乳 米粉マフィン	ほっけ、ツナ、生揚げ、卵、みそ、かつお節 牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、米粉、バター	小松菜、人参、えのき、玉ねぎ、にら、大根 なめこ、わかめ
５・１９	木	ダブルクリームサンドパン チキントマトシチュー 根菜サラダ バナナ　　牛乳	お茶 焼きみそおにぎり	鶏肉、カスタードクリーム、ホイップクリーム かつお節、生クリーム、ちくわ、牛乳、みそ	パン、油、じゃがいも、小麦粉、バター ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま、米	みかん缶、玉ねぎ、人参、マッシュルーム しめじ、いんげん、れんこん、ごぼう、ひじき バナナ
６・２０	金	みそぼうとううどん おかかバターおにぎり 大豆ナゲット みかん　＊１歳児：みかん缶	牛乳 納豆つつみあげ	豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、大豆 牛乳、納豆	うどん、油、砂糖、米、ごま、バター しゅうまい皮	大根、玉ねぎ、ごぼう、干しいたけ、かぼちゃ みかん、ほうれん草
７・２１	土	ビビンバ丼 クッパスープ カップヨーグルト	牛乳 スイートプール	豚肉、鶏肉、卵、かつお節、ヨーグルト 牛乳	米、砂糖、油、ごま、ごま油、パン、バター 小麦粉	小松菜、もやし、人参、切干大根、玉ねぎ えのき、ほうれん草
９・３０	月	ハヤシハンバーグライス いかくんサラダ きのこスープ	牛乳 コーンフレーククッキー	豚肉、生クリーム、さきいか、鶏肉、かつお節 牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ひじき、きゃべつ きゅうり、えのき、しめじ
１０ 誕生日献立	火	えびクリームライス ガーリックチキン ひじきとれんこんサラダ　　バナナ さつまいもときのこ秋野菜スープ	牛乳 りんごのさくほろクッキー	えび、牛乳、鶏肉、ツナ、かつお節	米、バター、小麦粉、砂糖、ノンエッグマヨネーズ さつまいも	人参、玉ねぎ、ひじき、ピーマン、れんこん しめじ、ほうれん草、バナナ、りんご缶
１１・２５	水	さつまいもパン 白身魚タンドリー風　ポテトカルボナーラ 味噌ドレッシングサラダ 卵入りコーンスープ　　牛乳	お茶 いなり寿司	たら、ヨーグルト、ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉、みそ、卵、かつお節、油揚げ	パン、油、じゃがいも、バター、砂糖、ごま ごま油、米	ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ、コーン缶 大根
１２・２６	木	広東麺 中華バーガー　チキン照り焼きサンド 冷凍みかん　＊1 歳児：みかん缶	牛乳 焼いも	豚肉、なると、かつお節、鶏肉、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、パン、さつまいも	白菜、人参、たけのこ、玉ねぎ、きくらげ 小松菜、みかん
１３ わくわく献立 七五三	金	キャラクターごはん おひさまコロッケ　　ブロッコリーサラダ ビーンズポタージュ 乳酸菌飲料	お茶 セルフパフェ	鶏肉、魚ソーセージ、チーズ、牛乳、生クリーム かつお節、乳酸菌飲料、ヨーグルト	米、バター、小麦粉、じゃがいも、パン粉、油 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、コーンフレーク	人参、ブロッコリー、ピーマン、玉ねぎ 白いんげん豆、みかん缶、もも缶、パイン缶
１４・２８	土	カレーうどん あげじゃが ナムル	牛乳 ツナマヨおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、チーズ、牛乳 ツナ	うどん、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも 米、ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、大根、しめじ、もやし ほうれん草、きゅうり
１８ 非常食献立	水	非常食：おにぎり 鶏肉唐揚げ 切干大根炒め煮 石狩汁　　バナナ	牛乳 非常食：パンラスク	鮭、鶏肉、油揚げ、かつお節、さつま揚げ みそ、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、パン、バター	玉ねぎ、トマト、切干大根、ほうれん草、人参 干しいたけ、きゃべつ、バナナ
２４	火	ルーロー飯 バンバンジーサラダ 四川スープ	牛乳 フレークスナック	豚肉、豆腐そぼろ、卵、鶏肉、みそ、かつお節 牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、春雨、バター マシュマロ、コーンフレーク	玉ねぎ、チンゲン菜、きゃべつ、きゅうり、人参 もやし、たけのこ、干しいたけ
２７	金	ごはん ジャージャー豆腐 コブサラダ 白菜スープ	牛乳 ココアプリン かぼちゃチップス	豆腐、豚肉、豆腐そぼろ、みそ、ツナ チーズ、なると、かつお節、牛乳 ホイップクリーム	米、油、砂糖、ごま油、クルトン ノンエッグマヨネーズ、ごま、プリン素	たけのこ、人参、玉ねぎ、きゅうり、きゃべつ ブロッコリー、白菜、わかめ、かぼちゃ
				いただきますをたのしみに		

	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（g）	脂　質（g）
＊３歳未満児	1.5	461	19.6	17
＊３歳以上児	1.7	503	20	16.5

＊１０時おやつ・・１・２歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。