出力日:2026/10/30 10:18

保　育　所　給　食　献　立　表

令和8年11月　　3歳以上児　　美園おひさま保育園

日	曜	昼食	おやつ	3色分類 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)
2	月	六穀ごはん　さつま揚げ ひじきと車麸の煮物　わかめのみそ汁 オレンジゼリー　麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	くろだいず　すけとうだらすりみ　とうふ ちくわ　あつあげ　むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　ちょうごうゆ くるまふ　さとう　こむぎこ	たまねぎ　こまつな　かぼちゃ　コーン　ひじき にんじん　わかめ　オレンジジュース かんてん　りんご
4	水	ごはん　豚肉のバーベキューソース ポテトサラダ　青菜とコーンのスープ ヨーグルト　麦茶	シュガートースト 牛乳	ぶたかたロース　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　じゃがいも　マヨドレ しょくパン　バター　グラニューとう	たまねぎ　りんご　にんじん　きゅうり　こまつな キャベツ　コーン　しょうが
5	木	しろパン　タンドリーチキン じゃがバター　小松菜としめじのスープ バナナ　牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりもも　とうにゅう　とうふ　ぎゅうにゅう さけ	しろパン　さとう　ちょうごうゆ じゃがいも　こめ　かれーこ とうにゅういりマーガリン	レモン　たまねぎ　しめじ　こまつな にんじん　バナナ　きざみこんぶ　パセリ
6	金	ごはん　豚肉と白菜の甘煮　大豆の五目煮 厚揚げと青菜のみそ汁 りんご　麦茶	レモンケーキ 牛乳	ぶたかた　だいず　あぶらあげ　あつあげ むぎみそ　だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　こむぎこ　ちょうごうゆ	はくさい　にんじん　だいこん ほうれんそう　たまねぎ　りんご　レモン
7	土	しょうが焼き丼　高野豆腐とにんじんの煮物 大根のすまし汁 ヨーグルト　麦茶	菜めしチーズおにぎり 牛乳	ぶたロース　こうやどうふ　あぶらあげ かまぼこ　ヨーグルト　チーズ ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ちょうごうゆ	たまねぎ　にんじん　しょうが グリンピース　だいこん　こまつな
9	月	六穀ごはん　めかじきの甘酢あんかけ キャベツもやしナムル 白菜の豆乳スープ りんごゼリー　麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	くろだいず　かじき　ベーコン　とうにゅう チーズ　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　かたくりこ ちょうごうゆ　さとう　こむぎこ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　トマトかん キャベツ　もやし　はくさい　コーン りんごジュース　かんてん　パセリ
10	火	ごはん　豆腐ハンバーグ 白菜サラダ かぼちゃのコンソメスープ フルーツヨーグルト和え　麦茶	ミルククリームサンド 牛乳	とうふ　とりひきにく　あつあげ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ　ちょうごうゆ オリーブゆ　さとう　しょくパン	ひじき　たまねぎ　にんじん　はくさい　キャベツ レーズン　かぼちゃ　パインかん ももかん
11	水	コーンパン ベーコンときのこのペンネグラタン 人参ツナサラダ　キャベツのスープ バナナ　牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	ベーコン　ぎゅうにゅう　クリーム チーズ　まぐろ　あつあげ　しらすぼし	コーンパン　マカロニ　こめこ ちょうごうゆ　さとう　こめ とうにゅういりマーガリン	たまねぎ　こまつな　しめじ にんじん　キャベツ　チンゲンサイ バナナ　わかめ
12	木	きつね肉うどん　焼き芋 白菜の和えもの ヨーグルト　麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたかた　あぶらあげ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん　さとう　さつまいも ちょうごうゆ　こめ	ほししいたけ　ほうれんそう　たまねぎ にんじん　はくさい　こまつな しめじ　ひじき
13	金	赤飯　松風焼 切干大根の煮物 祝汁 りんご　麦茶	ココアケーキ 牛乳	あずき　とりひきにく　とうふ　むぎみそ あぶらあげ　かまぼこ　ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ　もちごめ　かたくりこ　さとう こむぎこ　ちょうごうゆ　ふんとう いちごジャム	たまねぎ　あおのり　きりぼしだいこん にんじん　ほうれんそう　しめじ　りんご　ココア
14	土	鶏の和風あんかけ丼 れんこんと厚揚げの炒め物 大根のすまし汁 ヨーグルト　麦茶	ツナそぼろごはん 牛乳	とりもも　あつあげ　あぶらあげ　ヨーグルト まぐろ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　ちょうごうゆ　かたくりこ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　ねぶかねぎ エリンギ　れんこん　グリンピース だいこん　こまつな
16	月	六穀ごはん　とりのみぞれタレ コーンサラダ　野菜たっぷりのみそ汁 カルピスゼリー　麦茶	スイートポテト 牛乳	くろだいず　とりもも　ちくわ　むぎみそ ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　かたくりこ ちょうごうゆ　にゅうさんきんいんりょう さつまいも　さとう　バター	だいこん　ねぶかねぎ　コーン　きゅうり　キャベツ にんじん　こまつな　ごぼう　かんてん
17	火	ごはん　豚レバーの甘酢あん 南瓜のチーズ焼き けんちん汁 りんご　麦茶	ミルクくずもち 麦茶	ぶたればー　チーズ　あぶらあげ とうふ　むぎみそ　ぎゅうにゅう　きなこ	こめ　かたくりこ　ちょうごうゆ　さとう こめこのパンこ	かぼちゃ　キャベツ　だいこん　ごぼう にんじん　ねぶかねぎ　りんご
18	水	ナンビザ　チンゲン菜とツナのソテー わかめとしめじのスープ バナナ　牛乳	おかか菜飯おにぎり 麦茶	ベーコン　チーズ　まぐろ　ぎゅうにゅう かつおぶし	ナン　マヨドレ　オリーブゆ　こめ	たまねぎ　ピーマン　チンゲンサイ キャベツ　にんじん　わかめ　しめじ バナナ　こまつな
19	木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 野菜スープ　ヨーグルト　麦茶	さつま芋おこわ 牛乳	ぶたひきにく　ちくわ　ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ　こめこ　さとう　マヨドレ こめ　もちごめ　さつまいも	たまねぎ　にんじん　トマトかん キャベツ　コーン　きゅうり　パセリ
20	金	郷土料理　熊本県 ごはん　さけのしお焼き れんこんのみそマヨ焼き 太平燕　かき　麦茶	黒糖ドーナツ棒風 牛乳	さけ　みそ　ぶたかた　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　マヨドレ　はるさめ こむぎこ　くろざとう　ちょうごうゆ	れんこん　コーン　にんじん　あおのり はくさい　しめじ　チンゲンサイ　かき
21	土	肉野菜丼　青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト　麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたかたロース　しらすぼし　とうふ むぎみそ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　ちょうごうゆ　さとう　さつまいも	キャベツ　にんじん　もやし　こまつな ほうれんそう
24	火	六穀ごはん　さばの西京焼き さつま芋ブロッコリーサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー　麦茶	お好みボール 牛乳	くろだいず　さば　みそ　とうふ　かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　さとう ちょうごうゆ　さつまいも　マヨドレ こむぎこ	にんじん　ブロッコリー　こまつな　ねぶかねぎ ぶどうジュース　かんてん　キャベツ はねぎ　あおのり
25	水	胚芽パン　クリームシチュー 白菜とコーンサラダ ウインナー　バナナ　牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶	とりもも　ぎゅうにゅう　クリーム ウインナー　チーズ　かつおぶし	はいがパン　じゃがいも ちょうごうゆ　バター　こめこ さとう　こめ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー はくさい　しめじ　コーン　バナナ
26	木	ごはん　麻婆豆腐　春雨サラダ チンゲン菜のスープ パイナップル　麦茶	ポテトチップス 牛乳	とうふ　ぶたひきにく　みそ　ちくわ ぎゅうにゅう	こめ　ちょうごうゆ　さとう　かたくりこ はるさめ　じゃがいも	たけのこ　しいたけ　ねぶかねぎ　にんにく しょうが　にんじん　きゅうり　チンゲンサイ コーン　もやし　パインかん
27	金	カレーライス　人参ときゅうりのピクルス風 キャベツと生揚げのスープ ヨーグルト　麦茶	オレンジのケーキ 牛乳	とりもも　あつあげ　ヨーグルト ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こめ　じゃがいも　ちょうごうゆ バター　こむぎこ　オリーブゆ　さとう かれーこ	たまねぎ　にんじん　きゅうり　キャベツ こまつな　オレンジジュース
28	土	ごはん　プルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめのみそ汁　ヨーグルト　麦茶	しらす塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたもも　あつあげ　かつおぶし　みそ ヨーグルト　しらすぼし　ぎゅうにゅう	こめ　ちょうごうゆ　さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン　こまつな　もやし コーン　わかめ　しおこんぶ
30	月	六穀ごはん　ぶりのねぎ味噌焼き 刻み昆布の煮物 わかめと油揚げのすまし汁　りんごゼリー　麦茶	マシュマロクリスピー 牛乳	くろだいず　ぶり　みそ　ちくわ　あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ　げんまい　おおむぎ　かたくりこ ちょうごうゆ　さとう　マシュマロ コーンフレーク　バター	しょうが　ねぶかねぎ　きざみこんぶ　にんじん たまねぎ　わかめ　りんごジュース　かんてん

１１月２０日　郷土料理　熊本県

「太平燕（たいぴーえん）」

太平燕は、**春雨を中心に肉・魚介・野菜などを加え、スープと一緒に味わう具だくさんの料理**です。

熊本では中華料理店のメニューとしてだけでなく、家庭料理や学校給食にも取り入れられ、地域に根付いた料理として親しまれています。

一般的な麺料理とは異なり、中華麺ではなく春雨を使うのが大きな特徴です。

一方で、入れる具材やスープの味には決まった一つの形があるわけではなく、店や家庭によって違いがあります。



【１１月の平均値　（３～５歳児）】

※給食＋おやつ

- **◇エネルギー　：　544kcal**
- **◇たんぱく質　：　22.5ｇ**
- **◇脂質　：　17.6ｇ**
- **◇カルシウム　：　269ｇ**
- **◇塩分相当量　：　1.9ｇ**

＊基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いします。

＊月に一回、お楽しみ給食があります。

献立作成者
栄養士　松上　睦