11月　献立表　幼児食

2026 年　11 月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2 月	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め じゃがいもといんげんのうま煮 味噌汁（小松菜・なめこ）	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、カットなめこ	うるち米、炒め油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米粉、黒砂糖、調合油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　552kcal たんぱく質　24.6g 脂質　17.1g 炭水化物　80.1g 塩分　1.3g
3 火	文化の日						
4 水	鶏野菜ラーメン じゃがいもとちくわのマヨチーズ焼き バナナ	◎スキムミルク ◎きのこの炊き込みおにぎり	鶏もも肉、焼き竹輪、除去マヨネーズ、豆乳チーズ、スキムミルク、油揚げ	干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、あおのり、バナナ、ぶなしめじ、えのきたけ	米粉めん、じゃがいも、うるち米	戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水	エネルギー　561kcal たんぱく質　23.4g 脂質　12.1g 炭水化物　93.0g 塩分　1.7g
5 木	ごはん 赤魚のごま焼き かぼちゃのレーズンサラダ 味噌汁（白菜・にんじん・わかめ）	◎シリアルスナック ◎スキムミルク	赤魚、スキムミルク	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、レーズン、はくさい、にんじん、カットわかめ、玄米フレーク	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、ココアフレーク、米ぬか油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、米酢、食塩、かつおだし、米みそ、マシュマロ	エネルギー　499kcal たんぱく質　22.4g 脂質　7.1g 炭水化物　88.4g 塩分　1.4g
6 金	ビビンバ丼 ちくわの磯辺焼き 味噌汁（キャベツ・にんじん・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚ひき肉、焼き竹輪、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、あおのり、キャベツ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、ごま油、すりごま、調合油、米粉	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー　594kcal たんぱく質　28.5g 脂質　20.3g 炭水化物　79.6g 塩分　1.7g
7 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー　453kcal たんぱく質　14.8g 脂質　6.7g 炭水化物　85.3g 塩分　1.1g
9 月	ごはん さばの香味焼き 厚揚げとかぶの煮物 味噌汁（こまつな・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎大学芋	さば、厚揚げ、スキムミルク	しょうが、長ねぎ、かぶ、にんじん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ	エネルギー　585kcal たんぱく質　25.2g 脂質　21.7g 炭水化物　77.4g 塩分　1.6g
10 火	ドライカレー もやしときゅうりのごまサラダ すまし汁（キャベツ・わかめ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	豚ひき肉、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、すりごま、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー　590kcal たんぱく質　25.8g 脂質　19.4g 炭水化物　83.9g 塩分　1.6g
11 水	和風きのこスパゲティー じゃがいもとツナのマヨネーズ和え すまし汁（小松菜・油揚げ）	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	鶏ひき肉、かつお節、ツナ缶、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、刻みのり、さやいんげん、こまつな、しょうがおろし	スパゲッティ、炒め油、かたくり粉、じゃがいも、うるち米、てんさい含蜜糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、水、米みそ、本みりん	エネルギー　603kcal たんぱく質　29.6g 脂質　18.7g 炭水化物　84.8g 塩分　1.6g
12 木	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ ほうれん草のきのこ和え 味噌汁（大根・油揚げ） みかん(50g)	◎スキムミルク ◎おいもセサミスコーン	赤魚、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、みかん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、さつまいも、いりごま、米粉、調合油	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー　568kcal たんぱく質　25.2g 脂質　16.5g 炭水化物　84.9g 塩分　1.2g
13 金	ごはん 豆腐のミートソースがけ 水菜と大根のじゃこサラダ スープ（かぼちゃ・キャベツ・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎青菜ツナおにぎり	木綿豆腐、豚ももミンチ、釜揚げしらす、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、にんにく、みずな、だいこん、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、ごま油、ごま	水、トマトピューレー、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、本みりん	エネルギー　613kcal たんぱく質　26.0g 脂質　14.4g 炭水化物　97.9g 塩分　1.3g
14 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） バナナ	◎わかめおにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー　467kcal たんぱく質　17.7g 脂質　6.2g 炭水化物　87.3g 塩分　1.0g

16 月	ごはん 薄切り肉と野菜の照り焼き風 じゃがいもとブロッコリーのごま和え 味噌汁（豆腐・こまつな）	◎スキムミルク ◎焼き芋	豚ロース、木綿豆腐、スキムミルク	りょくとうもやし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、炒め油、じゃがいも、すりごま、ごま油、さつまいも	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー　546kcal たんぱく質　24.6g 脂質　15.7g 炭水化物　81.9g 塩分　1.3g
17 火	ごはん 魚の磯辺天ぷら 切り干し大根の中華和え 味噌汁（ほうれん草・にんじん）	◎スキムミルク ◎チーズ蒸しパン	ホキ、ツナ缶、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳、豆乳チーズ	あおのり、切干しだいこん、みずな、にんじん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　561kcal たんぱく質　26.5g 脂質　18.3g 炭水化物　76.1g 塩分　1.4g
18 水	肉野菜うどん 厚揚げとキャベツの土佐炒め バナナ	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、キャベツ、バナナ、ごぼう、葉ねぎ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、水	エネルギー　553kcal たんぱく質　22.5g 脂質　13.2g 炭水化物　88.4g 塩分　1.4g
19 木	お弁当会	◎スキムミルク ◎おいも蒸しパン（0～2歳児） ◎芋くずてんぷら（3～5歳児）	スキムミルク、大豆粉、豆乳		米粉、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、さつまいもでん粉、揚げ油	水、ベーキングパウダー	エネルギー　316kcal たんぱく質　11.3g 脂質　10.8g 炭水化物　45.6g 塩分　0.4g
20 金	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・ワカメ・油揚げ） りんご(45g)	◎スキムミルク ◎ココアクッキー	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー　588kcal たんぱく質　26.9g 脂質　18.6g 炭水化物　83.4g 塩分　1.5g
21 土	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） オレンジ(45g)	◎青菜おにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー　475kcal たんぱく質　17.0g 脂質　10.7g 炭水化物　81.3g 塩分　1.3g
23 月	勤労感謝の日						
24 火	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 野菜チャンプルー すまし汁 柿(40g)	◎スキムミルク ◎コーン入り小松菜マフィン	赤魚、豚かたロース、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	長ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、柿、コーン缶	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、炒め油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、米みそ、本みりん、戻し汁、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー	エネルギー　716kcal たんぱく質　28.9g 脂質　30.2g 炭水化物　86.9g 塩分　1.4g
25 水	スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ（じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草）	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ホールトマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、ほうれんそう、カットわかめ	米粉めん、炒め油、米粉、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、うるち米、いりごま	かつおだし、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、水	エネルギー　530kcal たんぱく質　23.3g 脂質　11.4g 炭水化物　89.1g 塩分　2.2g
26 木	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー　614kcal たんぱく質　24.3g 脂質　22.9g 炭水化物　82.7g 塩分　1.6g
27 金	ごはん サバのごまだれ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁（こまつな・にんじん・えのき）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	さば、高野豆腐、鶏もも肉、スキムミルク、豆乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干ししいたけ、こまつな、えのきたけ	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、さつまいも、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、米みそ、食塩	エネルギー　542kcal たんぱく質　28.6g 脂質　14.7g 炭水化物　79.4g 塩分　1.5g
28 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　492kcal たんぱく質　16.7g 脂質　6.0g 炭水化物　95.1g 塩分　1.0g
30 月	ごはん ごぼうのしぐれ煮 こまつなともやしのおかか和え 味噌汁（じゃがいも・にんじん・長ねぎ） オレンジ	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	豚かたロース、かつお節、スキムミルク、豚ひき肉	たまねぎ、ごぼう、干しひじき、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、長ねぎ、バレンシアオレンジ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ	エネルギー　658kcal たんぱく質　27.2g 脂質　15.1g 炭水化物　107.9g 塩分　1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2026 年　11 月

11月　献立表　離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米	水
3 火	文化の日					
4 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
5 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉	水
6 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	うるち米	水
7 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
9 月	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、かぶ	うるち米、かたくり粉	水
10 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ	うるち米	水
11 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
12 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん	うるち米、かたくり粉	水
13 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	うるち米	水
14 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

16 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水
17 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
18 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう	うるち米	水
19 木	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
20 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
21 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水
23 月	勤労感謝の日					
24 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
25 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
26 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン	うるち米	水
27 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、かたくり粉	水
28 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
30 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。