令和8年 11月　給食予定献立表（アレルギー）

伊勢田こども園

日	曜	献立名	使用材料 赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料	おやつ	栄養価 乳児／幼児
2	月	ご飯 牛肉の甘辛炒め キャベツの海苔ナムル もやしのすまし汁	牛肉 鰹節	玉葱、にんにく、しょうが キャベツ、人参 もやし	米 三温糖、なたね油 胡麻、胡麻油	酒、みりん、こいくち醤油 刻みのり、鶏がらスープ、 こいくち醤油 薄口醤油、塩	チーズ、キヌアかりんとう →バナナ →米粉クッキー	エネルギー 457 kcal 444 kcal たんぱく質 24.3 g 23.5 g 脂質 15.3 g 12.3 g
4	水	豚肉ときのこのうどん 雑魚ご飯	豚肉、鰹節 ちりめん雑魚	人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱	うどん、三温糖 →米粉麺 米、三温糖	薄口醤油 こいくち醤油、みりん	牛乳、オレンジ、 サクサクスナック →野菜スナック	エネルギー 519 kcal 527 kcal たんぱく質 22.5 g 22.5 g 脂質 9.9 g 8.4 g
5	木	ご飯 鶏肉の五目煮 大根のおかか和え	鶏肉 糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 大根、きゅうり	米 つきこん、三温糖、なたね油	薄口醤油 こいくち醤油	牛乳、(手)ツナサンド →（手）米粉ツナサンド	エネルギー 615 kcal 655 kcal たんぱく質 21.5 g 22 g 脂質 23.5 g 23.4 g
6	金	ご飯 白身魚のフライ 白身魚のパン粉焼き（完了期） 白菜とちくわの和え物 ほうれん草と玉葱のスープ	メルルーサ ちくわ	白菜、人参 ほうれん草、玉葱	米 小麦粉、パン粉、なたね油 →米粉、米パン粉 三温糖	塩こしょう、 ウスターソース→除去 こいくち醤油 鶏がらスープ	牛乳、(手)りんごゼリー	エネルギー 470 kcal 490 kcal たんぱく質 19.6 g 19.9 g 脂質 13.9 g 12.4 g
7	土	ちゃんぽん ぽりぽり大根	豚肉、かまぼこ→ちくわ 豆乳→除去	もやし、人参、キャベツ 大根	中華めん、なたね油、コーン →米粉麺　胡麻油 三温糖	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 酢、薄口醤油	菓子	エネルギー 234 kcal 260 kcal たんぱく質 12.4 g 13.7 g 脂質 4.3 g 4.8 g
9	月	ご飯 鶏肉のバジル焼き ひじきのツナマヨサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ツナ	にんにく 干ひじき、人参、きゅうり 白菜	米 コーン	酒、バジル(粉)、薄口醤油 マヨネーズ、薄口醤油 鶏がらスープ	ヨーグルト、 まあるいクラッカー →ぶどうゼリー →米粉クッキー	エネルギー 509 kcal 493 kcal たんぱく質 21.4 g 20.5 g 脂質 17.1 g 15.3 g
10	火	ご飯 さわらの味噌煮 きゅうりと若布の酢の物 えのきと人参のすまし汁	さわら→白身魚 鰹節	しょうが 若布、きゅうり えのき茸、人参	米 三温糖 三温糖	味噌、みりん、こいくち醤油 酢、薄口醤油 塩、薄口醤油	牛乳、柿、ソースせん →りんご	エネルギー 452 kcal 483 kcal たんぱく質 22.2 g 23.7 g 脂質 12.6 g 11.8 g
11	水	食パン ポークビーンズ 中華風サラダ	豚肉、大豆→じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、 グリンピース、 トマト缶詰(カット) キャベツ、きゅうり	食パン→米粉パン なたね油、三温糖 胡麻油、三温糖	鶏がらスープ、 トマトケチャップ 薄口醤油	(手)ういろう →（手）米粉ういろう	エネルギー 449 kcal 435 kcal たんぱく質 18.1 g 16.7 g 脂質 10.4 g 7.5 g
12	木	ご飯 ミートローフ マカロニサラダ キャベツのスープ	牛ミンチ、豚ミンチ、卵 牛乳→卵と牛乳は除去 ツナ	玉葱 人参、きゅうり キャベツ、玉葱	米 コーン、ミックスベジタブル パン粉→米パン粉 マカロニ→米粉麺	塩こしょう、薄口醤油、 トマトケチャップ マヨネーズ、塩こしょう 鶏がらスープ	牛乳、 (手)ココアカップケーキ →（手）米粉ココアカップケーキ	エネルギー 651 kcal 672 kcal たんぱく質 22 g 22.1 g 脂質 26.6 g 26.5 g
13	金	キーマカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのレモン酢和え	豚ミンチ	玉葱、人参 ブロッコリー、レモン汁	米、なたね油 コーン、三温糖、なたね油	カレールウ（バーモンド） →カレールウ（カレーの王子様） トマトケチャップ こいくち醤油	牛乳、バナナ、ねじりん棒 →くるくるスナック	エネルギー 548 kcal 571 kcal たんぱく質 16.3 g 15.9 g 脂質 20.2 g 20.2 g
14	土	高菜ご飯 具だくさん豚汁	豚肉、鰹節	たかな 大根、人参、玉葱、葱	米 さつま芋	味噌、みりん、薄口醤油	菓子	エネルギー 224 kcal 269 kcal たんぱく質 9.4 g 10.7 g 脂質 1.2 g 1.4 g
16	月	豚肉ときのこのうどん 雑魚ご飯	豚肉、鰹節 ちりめん雑魚	人参、まいたけ、えのき茸、 白菜、葱	うどん、三温糖 →米粉麺 米、三温糖	薄口醤油 こいくち醤油、みりん	牛乳、(手)くずもち →（手）くずもち（みたらし味）	エネルギー 568 kcal 581 kcal たんぱく質 23.1 g 23 g 脂質 10.2 g 8.6 g
17	火	ご飯 白身魚のフライ 白身魚のパン粉焼き（完了期） 白菜とちくわの和え物 ほうれん草と玉葱のスープ	メルルーサ ちくわ	白菜、人参 ほうれん草、玉葱	米 小麦粉、パン粉、なたね油 →米粉、米パン粉 三温糖	塩こしょう、 ウスターソース→除去 こいくち醤油 鶏がらスープ	牛乳、りんご、 野菜スティック →米粉クッキー	エネルギー 494 kcal 517 kcal たんぱく質 20.2 g 20.5 g 脂質 15.2 g 13.7 g
18	水	ご飯 鶏肉の五目煮 大根のおかか和え	鶏肉 糸鰹	人参、玉葱、ごぼう、干し椎茸 大根、きゅうり	米 つきこん、三温糖、なたね油	薄口醤油 こいくち醤油	牛乳、 (手)さつま芋黒糖蒸しパン →(手）さつま芋の黒糖米粉蒸しパン	エネルギー 588 kcal 623 kcal たんぱく質 18.1 g 18.2 g 脂質 18.2 g 17.6 g
19	木	ご飯 牛肉の甘辛炒め キャベツの海苔ナムル もやしのすまし汁	牛肉 鰹節	玉葱、にんにく、しょうが キャベツ、人参 もやし	米 三温糖、なたね油 胡麻、胡麻油	酒、みりん、こいくち醤油 刻みのり、鶏がらスープ、 こいくち醤油 薄口醤油、塩	チーズ、畑のスナック →バナナ →星っこ	エネルギー 430 kcal 414 kcal たんぱく質 23.6 g 22.7 g 脂質 13 g 9.7 g

		平均栄養価	目標栄養価
乳児	エネルギー	492 kcal	550kcal
	たんぱく質	19.8 g	20.0g
	脂質	15.1 g	12～18g
幼児	エネルギー	507 kcal	580kcal
	たんぱく質	19.8 g	22.4g
	脂質	13.9 g	14～20g

※　平均栄養価には土曜日の栄養価は含まれていません。

※　こどもたちがより楽しく食べられるように献立内容を変更しています。
子どもたちに話を聞いたり、献立内容にご意見があればまたお聞かせください。

※　都合により、献立・食材を変更する場合があります。

※　栄養価は、昼食と3時のおやつの合計です。（乳児は１０時の牛乳が含まれているため、乳児栄養価が幼児栄養価を上回る場合があります）

※　土曜日の栄養価には3時のおやつは含まれていません。

※　完了期は揚げ物を焼き物に変更しています

※　マヨネーズ・ちくわは卵を使っていないものを使用しています

※　土曜日のおやつはお楽しみ菓子です。

給食予定献立表（アレルギー）

令和8年 11月

伊勢田こども園

日	曜	献立名	使用材料 赤 血や肉になるもの	青 体の調子を整えるもの	黄 力や体温となるもの	その他 調味料	おやつ	栄養価 乳児／幼児
20	金	ガパオライス コンソメスープ	豚ミンチ	玉葱、赤ピーマン、ピーマン キャベツ、人参	米、三温糖 じゃが芋	鶏がらスープ、酒 オイスターソース→除去 こいくち醤油 鶏がらスープ	牛乳、オレンジ、 ミレービスケット →かぼちゃボーロ	エネルギー 465 kcal 475 kcal たんぱく質 17.5 g 17.5 g 脂質 15.2 g 14.3 g
21	土	お弁当日です。					菓子	エネルギー 0 kcal 0 kcal たんぱく質 0 g 0 g 脂質 0 g 0 g
24	火	ご飯 鶏肉のバジル焼き ひじきのツナマヨサラダ 白菜のスープ	鶏肉 ツナ	にんにく 干ひじき、人参、きゅうり 白菜	米 コーン	酒、バジル(粉)、薄口醤油 マヨネーズ、薄口醤油 鶏がらスープ	牛乳、バナナ、 うすやきサラダせんべい	エネルギー 513 kcal 550 kcal たんぱく質 20.6 g 21.8 g 脂質 20.5 g 20.6 g
25	水	ご飯 さわらのみぞれかけ きゅうりと若布の酢の物 えのきと人参の味噌汁	さわら→白身魚 鰹節	しょうが、大根 若布、きゅうり えのき茸、人参	米 三温糖、片栗粉 三温糖	酒、薄口醤油、こいくち醤油 酢、薄口醤油 味噌	牛乳、ももゼリー、 お楽しみ菓子	エネルギー 504 kcal 545 kcal たんぱく質 21.2 g 22.7 g 脂質 12.2 g 11.4 g
26	木	食パン ポークビーンズ 中華風サラダ	豚肉、大豆→じゃが芋	人参、玉葱、しめじ、 グリンピース、 トマト缶詰(カット) キャベツ、きゅうり	食パン→米粉パン なたね油、三温糖 胡麻油、三温糖	鶏がらスープ、 トマトケチャップ 薄口醤油	(手)チュモッパおにぎり	エネルギー 665 kcal 667 kcal たんぱく質 25 g 24.5 g 脂質 22.9 g 21.2 g
27	金	カレーライス ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのレモン酢和え	牛肉	玉葱、人参 ブロッコリー、レモン汁	米、じゃが芋、なたね油 コーン、三温糖、なたね油	カレールウ（バーモンド） →カレールゥ（カレーの王子様） こいくち醤油	牛乳、柿、カリボテスナック →オレンジ →野菜スナック	エネルギー 532 kcal 550 kcal たんぱく質 17.4 g 17 g 脂質 16.7 g 16.1 g
28	土	ちゃんぽん ぽりぽり大根	豚肉、かまぼこ→ちくわ 豆乳→除去	もやし、人参、キャベツ 大根	中華めん、なたね油、コーン →米粉麺 胡麻油 三温糖	薄口醤油、鶏がらスープ、 塩こしょう 酢、薄口醤油	菓子	エネルギー 235 kcal 261 kcal たんぱく質 12.4 g 13.7 g 脂質 4.3 g 4.8 g
30	月	ご飯 ほっけの照り焼き もやしの甘酢和え 大根の味噌汁	ほっけ 鰹節、油揚げ→玉葱	しょうが もやし、きゅうり、人参 大根	米 三温糖	こいくち醤油、みりん 甘酢 味噌	牛乳、りんご、クラッカー →うすやきせんべい	エネルギー 475 kcal 504 kcal たんぱく質 22.3 g 23.4 g 脂質 13.1 g 11.8 g

手作りおやつ

5日　ツナサンド

食パン→米粉パン　ツナ

マヨネーズ　塩こしょう

6日　りんごゼリー

リンゴジュース　粉寒天

みかん（缶）　三温糖

桃（缶）

11日　ういろう

小麦粉→米粉　三温糖

白玉粉　水

12日　ココアカップケーキ

ホットケーキミックス→米粉　B.P

マーガリン→なたね油

豆乳→リンゴジュース　純ココア

豆乳生クリーム→さつま芋クリーム

三温糖

16日　くずもち

片栗粉　三温糖

水　きな粉→醤油　みりん　片栗粉

18日　さつま芋黒糖蒸しパン

小麦粉→米粉　黒砂糖

B.P　豆乳→リンゴジュース

なたね油　さつま芋

26日　チュモッパおにぎり

米　切り干し大根

こいくち醤油　ツナ

刻みのり　マヨネーズ

いりごま　ごま油

塩