2026年度11月の献立表

◎都合により献立が変わることがあります。

高鷲保育園

日/曜	献立名	材料名（昼食・午後のおやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
02（月）	ロールパン クリームシチュー キャベツとコーンの柚子和え	ロールパン、じゃがいも、七分つき米、もち米、油、上白糖、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、粒コーン缶、わかめ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ゆず果汁	ウインナー 中華おこわ 牛乳
04（水）	すき焼き風煮込み じゃが芋のオーブン焼き なめこと若布のみそ汁 ごはん	七分つき米、じゃがいも、油、上白糖	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、焼き豆腐、みそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、なめこ、しらたき、白ねぎ、わかめ	にんじんせんべい ココア蒸しパン 牛乳
05（木）	チキン南蛮 海鮮サラダ 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、三温糖、上白糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹厚揚げ、カルピス、シーチキン、えび(むき身)、マヨドレ、みそ	もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、きゅうり、生わかめ、たまねぎ、粒コーン缶、青ねぎ、かんてん(粉)、パセリ	ウインナー カルピスゼリー 牛乳
06（金）	ホイコーロー きゅうりともやしのゆかり和え かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉、マーガリン・ソフトタイプ、三温糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	かぶ、かき、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、マーマレード・低糖度、にんにく	ポテトフライ オレンジクッキー 柿（完了：りんご） 牛乳
07（土）	ビビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、レーズン、わかめ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
09（月）	サバのみそ煮（乳児：さわら） 白菜ときゅうりの磯和え えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、小麦粉・薄力粉（学校給食用）、上白糖、オリーブ油、三温糖	牛乳、さば、八丁みそ	はくさい、りんご濃縮果汁、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、りんご、もやし、しょうが、刻み焼きのり、わかめ	レーズン りんごケーキ 牛乳
10（火）	焼き芋パーティー ハヤシライス エビとツナの和風サラダ 焼き芋	さつまいも、米、じゃがいも、油、グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、もも缶(黄桃)、パイン缶、粒コーン缶	ウインナー フルーツヨーグルト 牛乳
11（水）	誕生日会メニュー 五目寿司 鶏肉のから揚げ きゅうりスティック、トマト キャベツとしめじのみそ汁	七分つき米、ロールパン、油、はるさめ、上白糖、黒砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、まいたけ、こまつな、生わかめ、粒コーン缶、干ししいたけ	にんじんせんべい 豆腐ブラウニー フルーツゼリー 牛乳
12（木）	ガパオライス 中華サラダ 大根と舞茸の和風スープ	米、ロールパン、油	牛乳、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、粒コーン缶、レーズン、わかめ、パセリ	ウインナー 【和菓子の日】 栗きんとん 牛乳
13（金）	あんかけラーメン 小松菜ときのこの炒め物 たたき胡瓜	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、グラニュー糖、パン粉、油、白ごま	牛乳、鮭、絹ごし豆腐、マヨドレ、ハム、とろけるチーズ	もやし、にんじん、きゅうり、にら、レーズン、パセリ	ポテトフライ さつま芋のおにぎり かりかり梅干し（完了：なし） 牛乳
14（土）	チキンライス 和風ポトフ	ゆでうどん、さつまいも、三温糖、黒ごま	牛乳、油揚げ、シーチキン、マヨドレ、	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、生わかめ、粒コーン缶	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
16（月）	ロールパン クリームシチュー キャベツとコーンの柚子和え	七分つき米、くり、油、白ごま、上白糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、大豆、みそ、ちりめんじゃこ、煮干し	はくさい、たまねぎ、にんじん、なす、もやし、しめじ	レーズン ひじきおにぎり 牛乳
17（火）	ラッキー人参デー 鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 麩と水菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、ながいも	牛乳、鶏ひき肉、水切り豆腐、白身魚、豚肉(もも)、みそ、八丁みそ	もやし、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、だいこん、みつば、れんこん、青ねぎ、ひじき	ポテトフライ さつま芋バター 牛乳
18（水）	すき焼き風煮込み じゃが芋のオーブン焼き なめこと若布のみそ汁 ごはん	米、ロールパン	牛乳、シーチキン、えび(むき身)	たまねぎ、もやし、粒コーン缶、にんじん、わかめ、パセリ	にんじんせんべい マカロニのあべ川 牛乳

日/曜	献立名	材料名（昼食・午後のおやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ(乳児のみ) 午後のおやつ
19（木）	チキン南蛮 海鮮サラダ 厚揚げとさつま芋のみそ汁 ごはん	七分つき米、さつまいも、小麦粉、油、上白糖、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹厚揚げ、シーチキン、えび(むき身)、マヨドレ、みそ	もやし、きゅうり、生わかめ、たまねぎ、粒コーン缶、青ねぎ、パセリ	ウインナー 紅芋ちんすこう 牛乳
20（金）	ホイコーロー きゅうりともやしのゆかり和え かぶと油揚げのすまし汁 ごはん	七分つき米、クロワッサン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	みかん、かぶ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく	ポテトフライ クロワッサン（0歳はロールパン） みかん 牛乳
21（土）	ビビンバ 韓国風スープ	米、ロールパン、ごま油、白ごま	牛乳、豚ひき肉、牛肉(もも)、赤みそ	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、粒コーン缶、レーズン、わかめ	にんじんせんべい レーズンパン 牛乳
24（火）	ハヤシライス エビとツナの和風サラダ	米、じゃがいも、食パン、マーガリン・ソフトタイプ、油	牛乳、牛肉、えび(むき身)、シーチキン、マヨドレ、こしあん(生)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、粒コーン缶	ウインナー あんバタートースト 牛乳
25（水）	鮭の塩こうじ焼き キャベツとツナの梅和え 麩と水菜のみそ汁 ごはん	七分つき米、上白糖、塩こうじ、ふ、ごま油	牛乳、鮭、豆乳、シーチキン、みそ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、もやし、きゅうり、水菜、うめ干し	にんじんせんべい かぼちゃの豆乳プリン 牛乳
26（木）	ガパオライス 中華サラダ 大根と舞茸の和風スープ	七分つき米、ロールパン、はるさめ、油、ごま油、上白糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズキッス、ベーコン	だいこん、たまねぎ、きゅうり、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、まいたけ、にんじん、生わかめ、レモン果汁、にんにく	ウインナー ロールパン チーズ 牛乳
27（金）	あんかけラーメン 小松菜ときのこの炒め物 たたき胡瓜	焼きそばめん、七分つき米、片栗粉、油、ごま油、上白糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、ちくわ、シーチキン	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、まいたけ、うめ干し、レモン果汁	ポテトフライ さんぺんぎん組お楽しみ給食会 梅ゆかりおにぎり 牛乳
28（土）	チキンライス 和風ポトフ	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、シーチキン	にんじん、だいこん、たまねぎ、しょうが、パセリ	にんじんせんべい 黒糖ロール 牛乳
30（月）	サバのみそ煮（乳児：さわら） 白菜ときゅうりの磯和え えのき茸と若布のすまし汁 ごはん	七分つき米、食パン、マーガリン、はちみつ、三温糖	牛乳、さば、八丁みそ	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、もやし、しょうが、刻み焼きのり、わかめ	レーズン ハニートースト （完了：バタートースト） 牛乳

【和菓子の日】
　今月は栗きんとんです。
おせち料理でおなじみの料理ですが、岐阜県の郷土料理でもあります。
栗とさつま芋を混ぜて作ります。お楽しみに！

今月の平均栄養価（幼児／乳児）

エネルギー	553／439（kcal）
タンパク質	22.8／17.1（g）
脂質	17.1／14.9（g）
食塩	2.3／1.8（g）

【今月の旬の食材】
　さつま芋・じゃが芋・くり・水菜
　かぶ・サバ・鮭・りんご・柿・みかん