様式F101

献　立　表

2026年11月

ながさわこども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
02 月	さつま芋御飯、味噌汁(はくさい・わかめ)、ひじきと大豆の炒め煮	505.8(426.4) 18.6(15.0) 14.3(12.7) 2.5(2.1)	米(3歳以上児)、さつまいも、ざらめ糖(中ざら)、サラダ油、米	○牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、ミックス味噌、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	コーンスナック	牛乳、あられ
04/18 水	マーボー丼、チンゲン菜のスープ、中華風酢の物	548.5(458.9) 22.2(17.9) 16.1(12.7) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ、かまぼこ、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、みかん缶、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩	ソフトせんべい	牛乳、いもけんぴ
05 木	食パン、かぶのスープ、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの塩昆布和え	420.8(368.3) 20.1(16.7) 15.6(13.3) 2.2(1.7)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、片栗粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	○りんご、キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩	ラスク	牛乳、カステラ
06/20 金	ごはん、煮魚(鯖)、豚汁、みかん(小、以上児)、オレンジゼリー(未満児)	540.7(450.9) 23.2(18.9) 15.7(12.4) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、さといも、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、赤みそ	みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、しらたき、ごぼう、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)	せんべい	牛乳、米菓子
07/21 土	カレーライス、バナナ1/2(以上児)、ゼリー(未満児)、お魚ソーセージ	376.0(363.5) 11.2(34.2) 8.1(6.3) 1.6(1.5)	米(3歳以上児)、じゃがいも、米	豚肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん	カレールウ、ウスターソース		
09/30 月	ごはん、はるさめのスープ、豚肉とキャベツのみそ炒め煮	487.8(409.5) 17.7(14.5) 13.5(10.8) 1.5(1.1)	米(3歳以上児)、はるさめ、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、豚肉(もも)、生揚げ、ミックス味噌	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、カットわかめ	本みりん、中華だしの素、しょうゆ	塩せんべい	牛乳、豆スナック
10/24 火	食パン、かぼちゃの豆乳シチュー(チキン)、コールスローサラダ	426.6(349.0) 19.1(15.0) 16.0(12.5) 1.6(1.3)	食パン(3歳以上児)、米粉(製菓用)、砂糖、サラダ油、食パン	○牛乳、豆乳、鶏もも肉	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリンピース(冷凍)	酢、コンソメ	ソフトせんべい	牛乳、いもスナック
11 水	白身魚のあんかけ丼、味噌汁(だいこん・豆腐)、小松菜と卵のお浸し	508.8(427.6) 24.1(19.4) 14.9(12.0) 2.4(1.9)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、卵、赤みそ	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ、みつば	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん	米菓子	牛乳、ビスケット
12/26 木	五目うどん、おからサラダ、りんご1/6(以上児)、りんごゼリー(未満児)	419.3(465.8) 15.1(12.2) 18.4(15.9) 2.0(1.8)	干しうどん、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、おから(旧来製法)、油揚げ、魚肉ソーセージ	りんご、はくさい、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、酢	せんべい	牛乳、せんべい
13 金	野菜ジュース、野菜スナック、いもせんべい	145.4(145.4) 1.1(1.1) 3.2(3.2) 0.2(0.2)			★きになる野菜ジュースミニ(ホワイトグレープキャベツ)			
14/28 土	すき焼き風煮丼、バナナ1/2(以上児)ゼリー(未満児)、お魚ソーセージ	378.6(365.3) 11.1(34.1) 9.8(7.5) 0.5(0.8)	米(3歳以上児)、米	和牛(肩ロース・赤肉)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき、葉ねぎ、しいたけ、にんじん	すき焼のたれ		
16 月	きのこ御飯(鶏)、味噌汁(はくさい・わかめ)、れんこんサラダ	495.5(423.2) 19.3(15.6) 15.5(13.6) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、いりごま、砂糖、米	○牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ミックス味噌、ツナ油漬缶、油揚げ	れんこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、かつおだし(素材力)、食塩	コーンスナック	牛乳、あられ
17 火	食パン、イタリアンスパゲティ、チキンスープ(キャベツ・にんじん)、バナナ1/2(以上児)、ピーチゼリー(未満児)	490.6(465.7) 18.1(39.8) 15.6(12.2) 2.1(1.9)	食パン(3歳以上児)、スパゲッティ、食パン	○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩	塩せんべい	牛乳、いもスナック
19 木	食パン、かぶのスープ、鶏肉の竜田揚げ、キャベツの塩昆布和え、スクールフィッシュ(カミカミデー)	437.8(384.0) 21.4(18.1) 19.1(16.1) 2.3(1.8)	食パン(3歳以上児)、じゃがいも、調合油、片栗粉、食パン	○牛乳、鶏もも肉、魚肉ソーセージ、★スクールフィッシュ	キャベツ、かぶ、にんじん、たまねぎ、しめじ、かぶ・葉、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ、食塩	ラスク	牛乳、クッキー
25 水	かれい竜田のあんかけ丼、味噌汁(だいこん・豆腐)、小松菜と卵のお浸し	493.5(413.5) 23.4(18.5) 14.2(11.4) 2.3(1.8)	米(3歳以上児)、片栗粉、調合油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、赤みそ	こまつな、だいこん、もやし、にんじん、えのきたけ、みつば、しょうが	しょうゆ、かつおだし(素材力)、みりん	米菓子	牛乳、ビスケット
27 金	カレーライス、大根サラダ、ぶどうゼリー	569.3(461.2) 19.0(15.8) 16.6(13.1) 1.8(1.4)	米(3歳以上児)、じゃがいも、サラダ油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、豚肉(もも・赤肉)、★オーシャンキング	たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース	ふがし	牛乳、ポテトスナック

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	453	17.6	14.1	213	1.9	191	0.27	0.32	24	4.1	1.7
目標量	509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)	89	86	100	93	90	107	96	100	150	100	100
3才未満児	398	19.7	11.5	178	1.6	148	0.21	0.24	21	3.1	1.5
目標量	487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)	82	101	85	80	73	80	81	80	124	79	88

*10時のおやつは、3歳未満児のみです。
*献立は都合により変更になる場合があります。