献　立　予　定　表

2026年11月

日光市

日付	10時おやつ（乳児）	献立	材料名（○は午後おやつ） 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	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 （ ）は未満児
2 月	ビスケット	ごはん、牛乳、すき焼き風煮、ほうれんそうのおかかあえ、くだもの	米、しらたき、砂糖、油、◎ビスケット	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、○Qちゃんまるいチーズ鉄分・カルシウム入り、かつお節	○りんご濃縮果汁、バナナ、もやし、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素	りんごジュース チーズ	548.9(447.1) 22.0(17.4) 20.0(15.7) 1.6(1.2)
3（火）		文　化　の　日						
4 水	ビスケット	ごはん、ジャージャー麺、青菜のえのきあえ、くだもの	生中華めん、○ホットケーキ粉、米、○りんごジャム、油、砂糖、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、しらす干し	かき、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、干ししいたけ、しょうが	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 蒸しパン（りんごジャム）	567.7(468.6) 20.9(16.9) 13.1(10.7) 2.2(1.8)
5 木	せんべい	ごはん、白身魚フライ、ミネストローネ、くだもの	米、○じゃがいも、じゃがいも、○片栗粉、パン粉、油、マカロニ、小麦粉、○油、○砂糖、◎しょうゆせんべい	○牛乳、かれい、〈給〉無塩せきロースハム、ヨーグルト(無糖)、○〈給〉ミニフィッシュ	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、エリンギ、○あおのり	中濃ソース、洋風だしの素、食塩、○しょうゆ、こしょう	牛乳 芋おやき	592.7(486.4) 24.8(20.0) 18.2(14.5) 1.6(1.3)
6 金	ビスケット	ごはん、牛乳、キーマカレー、コールスロー、くだもの	米、マヨドレ、○しょうゆせんべい、油、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ゆで大豆、〈給〉無塩せきロースハム、ヨーグルト(無糖)、○〈給〉ミニフィッシュ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、コーン（冷凍）、しょうが、にんにく	カレールウ、中濃ソース、食塩、こしょう	ヨーグルト 小魚（未満児せんべい）	598.2(490.7) 27.7(21.3) 22.8(18.3) 1.8(1.4)
7 土	せんべい	ごはん、ひき肉カレー、ブロッコリーサラダ、くだもの	米、じゃがいも、○しょうゆせんべい、油、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏ひき肉	ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）	S&Bアレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	538.4(420.9) 18.4(14.4) 16.5(13.0) 1.6(1.3)
9 月	せんべい	ごはん、魚のみそ焼き、五目あえ、くだもの	米、○〈給〉ミニたい焼き、砂糖、ごま、油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、ほうれんそう、コーン（冷凍）、にんじん	しょうゆ、みりん	牛乳 〈給〉ミニたい焼き	505.2(435.7) 23.8(19.6) 10.4(8.3) 1.1(1.0)
10 火	ビスケット	ごはん、カレーうどん、もやしサラダ、くだもの	ゆでうどん、米、○ホットケーキ粉、○油、油、片栗粉、砂糖、ごま、◎ビスケット	○牛乳、○魚肉ソーセージ、豚肉(肩)、〈給〉無塩せきロースハム、いわし(煮干し)	もやし、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン（冷凍）	しょうゆ、カレールウ、酢、みりん、和風だしの素	牛乳 ミニアメリカンドック	527.8(436.6) 19.7(15.9) 17.8(14.5) 2.6(2.1)
11 水 行事食	せんべい	鶏五目、すまし汁（わかめ）、さけの竜田揚げ、大根ツナサラダ、くだもの	米、○〈給〉お米deさつまいもと栗のタルト、片栗粉、油、砂糖、ごま油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉（皮付き）、油揚げ、ツナ油漬缶	みかん、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、ごぼう、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、しょうゆ（うすくち）、酒、食塩	牛乳 〈給〉お米deさつまいもと栗のタルト	569.4(485.1) 25.7(20.9) 21.6(17.8) 2.0(1.6)
12 木	ビスケット	ロールパン、飲むヨーグルト、スパゲティーミートソース、ほうれんそうのさっと煮、くだも	○さつまいも、スパゲティ、ロールパン、○油、油、◎ビスケット	○牛乳、ジョア（プレーン）、豚ひき肉、油揚げ、ゆで大豆	ほうれんそう、キウイフルーツ（黄）、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ	ケチャップ、ビーフルー、みりん、しょうゆ、和風だしの素、○食塩	牛乳 さつまスティック	610.1(486.3) 27.6(22.1) 18.3(14.2) 2.1(1.6)
13 金	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、春雨サラダ、くだもの	米、○〈給〉ベストいちごプリン（卵乳大豆不使用）、○しょうゆせんべい、はるさめ、油、ごま油、◎しょうゆせんべい	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム、ゆで大豆	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たけのこ（ゆで）、にら、しいたけ	マーボー豆腐の素（レトルトパウチ）、酢、しょうゆ	〈給〉ベストいちごプリン（卵乳大豆不使用 せんべい	521.6(438.3) 21.1(17.1) 17.5(14.0) 1.4(1.2)
14 土	せんべい	豚丼、ツナあえ、くだもの	米、○しょうゆせんべい、マヨドレ、油、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	チンゲンサイ、たまねぎ、オレンジ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 せんべい	538.6(407.1) 19.3(14.4) 20.6(15.3) 1.2(0.9)
16 月	ビスケット	ごはん、タンドリーチキン、ほうれんそうサラダ、くだもの	米、○カステラ、マヨドレ、ごま、◎ビスケット	○牛乳、鶏むね肉（皮付）、〈給〉無塩せきショルダーベーコン	バナナ、ほうれんそう、りんご、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、コーン（冷凍）、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、カレー粉	牛乳 カステラ	591.1(440.5) 26.4(20.3) 15.7(12.1) 0.8(0.6)
17 火	せんべい	ごはん、モロのスタミナ揚げ、小松菜の納豆あえ、くだもの	米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、○油、◎しょうゆせんべい	○牛乳、モロ、○つぶしあん（砂糖添加）、納豆、しらす干し	バナナ、こまつな、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 どらやき	565.2(464.4) 24.6(19.9) 14.5(11.5) 1.2(1.0)
18 水	ビスケット	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、ごぼうサラダ、くだもの	米、○じゃがいも、○片栗粉、マヨドレ、砂糖、片栗粉、○砂糖、○バター、ごま、◎ビスケット	○牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、○チーズ、○〈給〉無塩せきロースハム	りんご、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきだけ、コーン（冷凍）、グリンピース（冷凍）、○あおのり	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素、○しょうゆ	牛乳 芋おやき（ハムチーズ）	537.3(444.3) 20.1(16.3) 18.1(14.7) 1.1(0.9)
19 木	せんべい	ごはん、チキンシチュー、きんぴら、くだもの	米、じゃがいも、○クラッカー、板こんにゃく、ごま油、油、砂糖、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）、牛乳、○スライスチーズ、〈給〉すこやかブレーンさつま揚げ	キウイフルーツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン（冷凍）、エリンギ、○いちごジャム	シチューミックスクリーム、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 カナッペ	607.2(480.3) 21.9(17.2) 20.9(16.2) 2.3(1.8)
20 金	ビスケット	ごはん、ホイコーロー、さつまの風味和え、くだもの	米、さつまいも、○〈給〉原宿ドック（全粒粉）メープルカスタードFe、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖、ごま、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、〈給〉無塩せきロースハム、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、たけのこ（ゆで）、しめじ、しょうが	酒、しょうゆ	牛乳 〈給〉原宿ドック（全粒粉メープルFe）	594.6(511.8) 20.0(16.8) 21.0(18.1) 0.9(0.7)
21 土	せんべい	けんちんうどん、ゆでブロッコリー、くだもの	ゆでうどん、○しょうゆせんべい、さといも、板こんにゃく、マヨドレ、油、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉（皮付き）	ブロッコリー、オレンジ、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、和風だしの素	牛乳 せんべい	489.8(382.1) 21.9(17.2) 17.6(13.9) 1.9(1.5)
23（月）		勤　労　感　謝　の　日						
24 火 和食の日	ビスケット	ごはん、魚の天ぷら、すまし汁（わかめ）、ごまあえ、くだもの	米、○米、小麦粉、油、○砂糖、砂糖、○すりごま、すりごま、ごま、◎ビスケット	○牛乳、かじき、絹ごし豆腐、○米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、ほうれんそう、えのきだけ、にんじん、しょうが、しそ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○みりん、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 五平もち	553.5(457.2) 22.7(18.3) 16.9(13.8) 1.9(1.6)
25 水	せんべい	ロールパン、飲むヨーグルト、ナポリタン、グリーンサラダ、くだもの	○さつまいも（皮付）、ロールパン、スパゲティ、油、砂糖、ごま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、ジョア（ストロベリー）、〈給〉無塩せきポークスキンレスウインナー、粉チーズ	レタス、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、エリンギ	ケチャップ、酢、しょうゆ	牛乳 ふかしいも	525.3(414.0) 19.4(15.2) 16.1(12.0) 2.0(1.5)
26 木	ビスケット	ごはん、八宝菜、じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、○バター、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、〈給〉すこやか冷凍なると巻、ゆで大豆	りんご、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、○いちごジャム	しょうゆ、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 ホットケーキ	554.2(457.8) 19.7(16.0) 16.3(13.3) 1.8(1.5)
27 金	せんべい	ごはん、牛乳、炒り豆腐、ブロッコリーの衣揚げ、くだもの	米、小麦粉、○ビスケット、しらたき、油、砂糖、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ソフール元気ヨーグルト、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、〈給〉無塩せきロースハム	グレープフルーツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、たけのこ（ゆで）、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ、パセリ	しょうゆ、和風だしの素、洋風だしの素、食塩	ヨーグルト ビスケット	568.7(464.4) 24.4(19.9) 19.8(15.9) 1.3(1.1)
28 土	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、ブロッコリーサラダ、くだもの	米、○しょうゆせんべい、油、ごま、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、しめじ、グリンピース（冷凍）	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、酢、しょうゆ	牛乳 せんべい	529.3(432.7) 18.9(15.2) 16.7(14.0) 1.8(1.4)
30 月	ビスケット	ごはん、肉豆腐、かぼちゃの甘煮、くだもの	米、○〈給〉お米de国産りんごのタルト、砂糖、油、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、かぼちゃ、グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、和風だしの素、食塩	牛乳 〈給〉お米de国産りんごのタルト	583.3(502.3) 20.1(16.5) 19.1(16.4) 1.5(1.3)

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

