2026年11月 給食献立表

門司保育所(みどり園)

		献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	牛乳	ごはん にんじんの甘煮 れんこん入りハンバーグ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 ＊きなこトースト	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 きな粉	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 醤油 酒 食パン マーガリン	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ	牛乳 クッキー
4	水	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんんじんの中華スープ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 サブレ	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干ししいたけ もやし ねぎ	牛乳 丸ボーロ
5	木	牛乳	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 りんご	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ りんご	牛乳 クッキー
6	金	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 ＊焼き芋	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ じゃがいも 酒 サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ スープの素 さつまいも	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	牛乳 かりんとう
7	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 丸ボーロ	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	牛乳 せんべい
9	月	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊みるくりこ	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し 鉄強化牛乳 きな粉	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	牛乳 サブレ
10	火	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 醤油 酢 スープの素 酒 砂糖 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	牛乳 クッキー
11	水	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ＊ホットケーキ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 卵	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 小麦粉 ベーキングパウダー バター	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん（缶） パイン（缶） バナナ	牛乳 サブレ
12	木	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 あられ おやついりこ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 いりこ	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 醤油 あられ 砂糖	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	牛乳 クッキー
13	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 ＊さつまいも スナック	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん さつまいも	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ	牛乳 せんべい
14	土	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 クッキー	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 クッキー	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干ししいたけ もやし ねぎ	牛乳 あられ
16	月	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 ＊あおのりと じゃこのおにぎり	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 しらす干し 青のり	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ ごま油	にんじん ほうれんそう バナナ	牛乳 かりんとう
17	火	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	牛乳 あられ
18	水	牛乳	ごはん にんじんの甘煮 れんこん入りハンバーグ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 柿(3歳以上児のみ) クラッカー	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 クラッカー	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ 柿	牛乳 クッキー
19	木	牛乳	ごはん 開花煮 ふとわかめのみそ汁	牛乳 ＊ラーメン	豆腐 鶏肉 竹輪 豆乳 卵 わかめ みそ 豚肉 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ 中華麺	玉ねぎ にんじん しょうが さやいんげん ねぎ にんにく キャベツ 大根	牛乳 クラッカー
20	金	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリー・フライドポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 (冷)フライドポテト クラッカー マヨドレ マカロニ スープの素	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん	牛乳 丸ボーロ
21	土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クッキー	ベーコン チーズ 牛乳	スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース マーガリン スープの素 クッキー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	牛乳 あられ
24	火	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 醤油 酢 スープの素 酒 砂糖 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	牛乳 サブレ
25	水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） チンゲンサイと玉ねぎのすまし汁	牛乳 ＊肉まん	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 豚肉	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 ホットケーキミックス 酒	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん キャベツ ニラ	牛乳 せんべい
26	木	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 あられ おやついりこ	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳 いりこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん（缶） パイン（缶） バナナ	牛乳 サブレ
27	金	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 ＊とまとちゃん	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ トマトジュース	牛乳 かりんとう
28	土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう バナナ	牛乳 サブレ
30	月	牛乳	ごはん さばのみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 ＊りんごと干しぶどうの 米粉蒸しパン	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん 米粉 ベーキングパウダー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ 干しぶどう りんご	牛乳 クッキー

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	未満児	基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	493	19.1	17.2	308	1.7	396	0.27	0.45	22	1.6
	以上児	基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	570	21	17.9	275	2.3	453	0.3	0.42	27	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です　★20日はバースデイランチです　★平均栄養価は延長おやつを除く

知っていますか？ 新嘗祭（にいなめ）

新嘗祭とは、その年に収穫された新しい穀物を神様にお供えし、収穫への感謝を捧げるお祭りです。現代の歴では、毎年11月23日が新嘗祭の日として知られています。そしてこの日は、「勤労感謝の日」でもあります。祝日としての名前は変わっていても、その根底には、食べ物を生み出す自然の恵みと、人々の働きに感謝する心が流れていますね。

