2026年11月　給食献立表（0歳児）

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 ビスケット	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　ビスケット	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 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。

