2026年11月

献立表(乳児)

SunSun保育園

日 曜	時間帯		材　　料　　名
2 月	昼食	おさかなごはん 千草焼き カル鉄サラダ 小松菜のすまし汁 パイン	米、水、ツナ味付缶、こまつな、もやし、酒、食塩、焼きのり 卵、こまつな、にんじん、しょうゆ、砂糖、かつお・昆布だし汁、鶏ひき肉 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ、食塩 こまつな、えのきたけ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー505kcal　食塩2.1ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
4 水	昼食	豚肉とキャベツの丼 豆腐の野菜そぼろ煮 三糸湯 パイン	豚肉、酒、にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ、米、人参 木綿豆腐、豚ひき肉、小松菜、玉ねぎ、人参、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、片栗粉 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー660kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	アメリカンドッグミニ、牛乳	魚肉ソーセージ、ホットケーキ粉、卵、牛乳、油
5 木	昼食	サンドイッチ ポテトサラダ ミネストローネスープ アンパンマンポテト ーロゼリー	食パン、スライスチーズ、ハム じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩、卵 豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、人参、セロリ、マカロニ、にんにく、油、トマトジュース缶、水、洋風だしの素、食塩、パセリ粉 アンパンマンポテト エネルギー352kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	ババロアいちご	いちご、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン、水
6 金	昼食	くりごはん 鶏のから揚げ パスタサラダ 卵のみそ汁 オレンジ	米、もち米、水、こんぶ、酒、食塩、ゆでくり 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、じゃがいも エネルギー611kcal　食塩2.2ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
9 月	昼食	ごはん デジプルコギ シルバーサラダ ミニトマト、オレンジ	米、水 豚肉、おろしにんにく、おろししょうが、玉まねぎ、人参、ねぎ、えのきたけ、にら、ごま油、ごま、しょうゆ、砂糖、酒 はるさめ、にんじん、きゅうり、ハム、マヨネーズ、食塩 エネルギー418kcal　食塩0.8ｇ
	午後おやつ	カリカリごまいりこ、牛乳	いわし(煮干し)、砂糖、ごま、水
10 火	昼食	SUNNY　SIDE　UPのパン 魚介のグラタン ブロッコリーの塩昆布 コンソメスープ パイン	ロールパン えび、たら、たまねぎ、ブロッコリー、バター、洋風だしの素、食塩、小麦粉、牛乳、とろけるチーズ、パン粉、パセリ粉 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも エネルギー350kcal　食塩1.7ｇ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイン缶
11 水	昼食	中華丼 えのきと豆腐のスープ パイン	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー487kcal　食塩1.8ｇ
	午後おやつ	金時豆の甘煮、牛乳	金時豆、砂糖、醤油
12 木	昼食	ごはん たらのおかか衣 おくらとちくわの海苔あえ さつま芋の味噌汁 バナナ	米、水 たら、食塩、卵、小麦粉、水、油、めんつゆ・3倍濃縮、砂糖、みりん、かつお節、しょうゆ オクラ、ちくわ、焼きのり、酢、しょうゆ、砂糖 さつまいも、にんじん、白菜、小松菜、油揚げ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 エネルギー459kcal　食塩2.1ｇ
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
13 金	昼食	麦ごはん 豆腐の野菜そぼろ煮 海藻サラダ ミニトマト、バナナ	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、にんじん、しょうが、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、砂糖、食塩、片栗粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー509kcal　食塩1.4ｇ
	午後おやつ	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉、牛乳
16 月	昼食	ごはん 酢豚 きゅうりの酢の物 オレンジ	米、水 豚肉、醤油、おろししょうが、油、人参、玉ねぎ、じゃがいも、水、砂糖、みりん、食塩、ケチャップ、酢、片栗粉、ピーマン きゅうり、カットわかめ、ちくわ、酢、砂糖、食塩 エネルギー493kcal　食塩1.3ｇ
	午後おやつ	高野豆腐のコロコロ揚げ、牛乳	凍り豆腐、水、砂糖、片栗粉、油、きな粉、砂糖、食塩
17 火	昼食	SUNNY　SIDE　UPのパン ポークビーンズ ひじきと玉ねぎのサラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だしの素、水、食塩、パセリ粉 ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩、こしょう エネルギー425kcal　食塩1.6ｇ
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ
18 水	昼食	栄養満点丼 もずくスープ パイン	豚ひき肉、たまねぎ、ピーマン、えのきたけ、にんじん、油、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、米 ベーコン、万能ねぎ、たまねぎ、にんじん、絹ごし豆腐、もずく、卵、ごま油、水、中華だしの素、食塩 エネルギー466kcal　食塩1.4ｇ
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
19 木	昼食	五目御飯 鮭の竜田揚げ たまねぎのみそ汁 ブロッコリーとおからのサラダ バナナ	米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、板こんにゃく、いんげん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、みりん、酒 さけ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、油 たまねぎ、にんじん、油揚げ、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ、卵 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー405kcal　食塩2.0ｇ
	午後おやつ	豆乳もち、チーズ	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
21 土	昼食	親子丼 もずくみそ汁 パイン	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり もずく、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、だし入りみそ、かつおだし汁 エネルギー454kcal　食塩21.8ｇ
	午後おやつ	お菓子	
24 火	昼食	肉みそうどん さつま芋の天ぷら ブロッコリーの塩昆布 パイン	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉 さつまいも、水、小麦粉、卵、油 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー527kcal　食塩1.3ｇ
	午後おやつ	お菓子、牛乳	アレルゲン除去用市販菓子
25 水	昼食	カレーライス コールスローサラダ ミニトマト、バナナ	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー557kcal　食塩1.5ｇ
	午後おやつ	ヨーグルト入りケーキ、牛乳	小麦粉、無塩バター、ヨーグルト(無糖)、砂糖、卵、ベーキングパウダー
26 木	昼食	ごはん さばの塩焼き 小松菜のサラダ 納豆みそ汁 オレンジ	米、水 さば、食塩 こまつな、にんじん、ベーコン、コーン缶、もやし、しょうゆ、マヨネーズ、ごま 挽きわり納豆、ねぎ、かつおだし汁、みそ、油揚げ、たまねぎ、卵、えのきたけ エネルギー445kcal　食塩1.4ｇ
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩
27 金	昼食	麦ごはん 大豆の五目煮 きゅうりの華風サラダ バナナ	米、押麦、水 大豆、鶏もも肉、さつま揚げ、こんぶ、ごぼう、人参、たまねぎ、板こんにゃく、いんげん、油、和風だしの素、砂糖、醤油 きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油 エネルギー386kcal　食塩1.3ｇ
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
28 土	昼食	はるまきどん ニラ玉スープ パイン	米、豚ひき肉、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	お菓子	エネルギー552kcal　食塩1.5ｇ
30 月	昼食	ごはん ポテトのキャベツ焼き 鉄分サラダ とろろ昆布みそ汁 パイン	米、水 豚ひき肉、マッシュポテト、キャベツ、食塩、片栗粉、油、あおさ ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま にんじん、ごぼう、えのきたけ、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ、とろろこんぶ、カットわかめ エネルギー515kcal　食塩2.1ｇ
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ（煮物用）、和風だしの素、砂糖、しょうゆ

☆表記の一日の栄養量は３歳未満の乳児で計算しています。
☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。
　実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際に ご確認ください。
☆アレルギーの申請をされている場合は,原因食品を除去・代替して提供します