

荒川区立西日暮里保育園献立予定表（令和8年11月分）



日	曜	お ひ る	おやつ	主な材料 熱や力になる（黄）	主な材料 血や肉になる（赤）	主な材料 体の調子を整える（緑）	栄養価（幼児） エネルギー（kcal）	栄養価（幼児） たんぱく質(g)
2 17	月 火	ごはん　みそ汁（大根） 和風麻婆豆腐　ナムル りんご	牛乳 ミルククッキー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 バター 小麦粉	みそ 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 スキムミルク	大根 しょうが しいたけ にんじん こねぎ 青菜 もやし りんご	564	20.6
4 18	水	タンメン　鶏肉の塩焼き スティックきゅうり バナナ	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン	中華めん 油 ごま油 米粉 黒砂糖	豚肉 鶏肉 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり バナナ	591	24.6
5 19	木	ロールパン　ミネストローネ 白身魚のムニエル ゆでブロッコリーとコーンのサラダ りんご	牛乳 肉みそおにぎり	ロールパン 砂糖 小麦粉 バター 油 マヨドレ 米 ごま油	ベーコン かれい 牛乳 豚ひき肉 みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト缶 ブロッコリー ホールコーン りんご	557	26.4
6 20	金	鶏の照焼丼　はるさめスープ 彩野菜のおかかあえ みかん	牛乳 ヨーグルトケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 小麦粉 バター	鶏肉 油揚げ 削り節 牛乳 卵 プレーンヨーグルト	たまねぎ 刻みのり にんじん しいたけ こまつな キャベツ みかん	593	21.5
7 21	土	かぼちゃほうとう風 ツナコーンサラダ バナナ	牛乳 きなこおにぎり	うどん 油 砂糖 米	豚肉 みそ ツナ缶（水煮） 牛乳 きなこ	大根 にんじん しいたけ かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	549	21.8
9	月	米粉のスパゲティミートソース かぶのスープ 甘酢サラダ バナナ	牛乳 わかめおにぎり	スパゲッティ 油 米粉 砂糖 米	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー かぶ かぶ葉 キャベツ バナナ 乾燥わかめ	603	22.2
10 24	火	ゆかりごはん　みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ） 鶏肉の香り焼き　切干大根の煮物 りんご	牛乳 焼きそば	米 砂糖 油 蒸し中華めん	みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉	ゆかり かぼちゃ たまねぎ 長ねぎ しょうが 切干大根 にんじん さやいんげん りんご キャベツ あおのり	594	23.5
11 25	水	ごはん　野菜たっぷり汁 魚のみそ漬け焼き　れんこんのきんぴら みかん	牛乳 ちんすこう（きなこ）	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 油 小麦粉	鶏肉 生鮭 みそ 牛乳 きなこ	大根 にんじん しいたけ れんこん みかん	555	23.8
12 26	木	米粉のカレーライス 春雨サラダ バナナ	牛乳 ジャムパン	米 油 じゃがいも 米粉 はるさめ 砂糖 ごま油 食パン ジャム	豚肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトピューレー りんご きゅうり バナナ	600	19.9
13 27	金	ロールパン　きのこスープ 白菜メンチ　チンゲン菜とにんじんのソテー みかん	牛乳 ふかしいも	ロールパン 砂糖 パン粉 小麦粉 油 さつまいも	ベーコン 鶏ひき肉 スキムミルク 牛乳	えのきたけ しめじ はくさい たまねぎ チンゲン菜 にんじん みかん	550	20.5
14 28	土	焼肉丼　みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 白菜サラダ バナナ	牛乳 1～2歳：鉄塩せん 元気あまからせん 3～5歳：うす焼きサラダせんべい あげまる	米 油 砂糖 じゃがいも 菓子	豚肉 みそ 牛乳	しょうが たまねぎ はくさい にんじん きゅうり バナナ	550	21.4
16 30	月	ごはん　かきたま汁 ミートローフ　ひじきと青菜の甘辛炒め バナナ	牛乳 メロンパン	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 メロンパン	卵 豚ひき肉 牛乳	長ねぎ にんじん たまねぎ ホールコーン ひじき 青菜 バナナ	613	22.5

＊食事ごとにほうじ茶を提供します。
＊1・2歳児には3～5歳児の8割量を提供します。
＊予定している果物は、みかん・りんご・バナナです。
＊この献立は、保育園の行事・その他の都合により
　変更することがありますのでご了承ください。



季節の果物



みかん

秋から冬にかけて
みかんがおいしい季節です
手でむけるので手軽に食べられますね



		エネルギー（kcal）	たんぱく質(g)
幼児	月平均	575	22.4
	目標量	570	18.4～28.4g
乳児	月平均	498	19.9
	目標量	510	16.5～25.4g