１１　月　の　献　立　表

増美保育園　2026年

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2	月	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ハヤシライス	豚肉	玉葱・マッシュルーム	サラダ油・米	九対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ケチャップ・コンソメ・塩・水
			ポテトサラダ		人参・枝豆	じゃが芋・マヨドレ	
			りんご		りんご		
		３時	きなこスナッ麩	きな粉		焼麩・マーガリン・砂糖	塩
			牛乳	牛乳			
4	水	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のケチャップ炒め	鶏肉	玉葱・人参	サラダ油・砂糖	ケチャップ・塩・ウスターソース・醤油
			ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー	マヨドレ	
			コンソメスープ		コーン・小松菜		コンソメ・塩・水
			ご飯			米	
		３時	のり塩ポテト		青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩
			麦茶				麦茶・水
5	木	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	炒り豆腐	豆腐・鶏肉	人参・玉葱・干し椎茸・いんげん	サラダ油・砂糖・胡麻油	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒
			ほうれん草ナムル		ほうれん草・人参・えのき茸	胡麻・胡麻油	塩・鶏がらスープ
			中華スープ		もやし・にら	胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
			ご飯			米	
		３時	クッキー	玉子		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
			牛乳	牛乳			
6	金	１０時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	豚肉のごま味噌炒め	豚肉・味噌	白菜・人参・ピーマン	サラダ油・砂糖・胡麻	料理酒・みりん
			さつま揚げと大根の煮物	さつま揚げ	大根・いんげん	砂糖	醤油・天然だし
			すまし汁	豆腐	長葱		水・天然だし・塩・醤油
			ご飯			米	
		３時	ツナとのりのおにぎり	ツナ	青のり粉	米・サラダ油	塩・めんつゆ
			麦茶				麦茶・水
7	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	カオマンガイ風ライス	鶏肉	にんにく・生姜・胡瓜	米・胡麻油・砂糖	醤油・料理酒・塩・みりん・酢
			ゼリー			ゼリーの素	水
			コンソメスープ		きゃべつ・人参		コンソメ・塩・水
		３時	せんべい			星だべよ	
			麦茶				麦茶・水
9	月	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉の中華焼き	鶏肉	にんにく・生姜	胡麻油	料理酒・醤油・鶏がらスープ
			＊ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草		醤油
			さつま芋のサラダ		人参・コーン・グリンピース	さつま芋・マヨドレ	塩
			中華スープ		わかめ・小松菜	胡麻・胡麻油	水・鶏がらスープ・醤油・塩
			ご飯			米	
		３時	味噌蒸しパン	豆乳・味噌		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
10	火	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	豚肉と高野豆腐の旨煮	豚肉・高野豆腐	大根・人参・絹さや	サラダ油・砂糖	醤油・天然だし
			春雨サラダ		わかめ・人参・胡瓜	春雨・砂糖・胡麻油	醤油・酢
			味噌汁	味噌	かいわれ大根・玉葱		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	南瓜のパウンドケーキ	玉子・牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
11	水	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	かれいの煮付	かれい	生姜	砂糖	醤油・みりん・水
			もやし炒め	豚肉	もやし・人参・玉葱	サラダ油	塩・鶏がらスープ・オイスターソース・醤油
			味噌汁	油揚げ・豆腐・味噌			水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	豆乳プリン	プリンの素・豆乳		砂糖	水
			麦茶				麦茶・水
12	木	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	刻みきつねうどん	油揚げ・豚肉・ナルト	小松菜	うどん・砂糖	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし
			わかめサラダ		わかめ・白菜・もやし	サラダ油	酢・塩・醤油
			マスカットゼリー			マスカットゼリーの素	水
		３時	韓国風おにぎり	かつお節	青のり粉	米・胡麻・胡麻油	塩・醤油
			麦茶				麦茶・水
13	金	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鶏のから揚げ	鶏肉	生姜	片栗粉・小麦粉・サラダ油	醤油・料理酒
			＊青のり粉ふき芋		青のり粉	じゃが芋	塩
			ブロッコリーの胡麻和え		ブロッコリー・人参・コーン	胡麻・砂糖	醤油
			花ふのすまし汁		豆苗	花麩	水・天然だし・塩・醤油
			ゆかりご飯		ゆかり	米	
		３時	スイートポテト	スキムミルク・牛乳		さつま芋・砂糖・マーガリン	バニラエッセンス
			牛乳	牛乳			
14	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	キャベツの和風スパゲティ	ウインナー	きゃべつ・玉葱・ピーマン	スパゲティ・サラダ油・マーガリン	醤油・天然だし・塩
			ゼリー			ゼリーの素	水
			コンソメスープ		コーン	じゃが芋	コンソメ・塩・水
		３時	マリービスケット			マリービスケット	
			麦茶				麦茶・水

１１　月　の　献　立　表

増美保育園　2026年

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16	月	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚味噌丼	豚肉・味噌	青梗菜・玉葱・生姜・にんにく	じゃが芋・サラダ油・砂糖・米	醤油
			がんもと野菜の煮物	がんもどき	人参・グリンピース	砂糖	醤油・天然だし
			すまし汁		豆苗・干し椎茸		水・天然だし・塩・醤油
		３時	コーンケーキ	玉子・牛乳	コーン	小麦粉・砂糖・サラダ油	塩・ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
17	火	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ベイクドコロッケ	豚肉	玉葱・人参	じゃが芋・サラダ油・小麦粉・パン粉	塩・水・中濃ソース
			＊茹できゃべつ		きゃべつ		塩
			マカロニサラダ	魚肉ソーセージ	人参・枝豆	マカロニ・マヨドレ	塩・コンソメ
			コンソメスープ		小松菜・もやし		コンソメ・塩・水
			ロールパン			ロールパン	
		３時	ゆかり枝豆おにぎり		枝豆・ゆかり	米	
			麦茶				麦茶・水
18	水	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鶏と野菜の和風炒め	鶏肉・かつお節	きゃべつ・人参・玉葱	サラダ油	醤油・みりん
			ブロッコリーとコーンサラダ		コーン・ブロッコリー・カリフラワー	サラダ油・砂糖	酢・塩
			味噌汁	油揚げ・味噌	長葱		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	さつま芋きな粉	きな粉		さつま芋・マーガリン・砂糖	
			麦茶				麦茶・水
19	木	１０時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ポークカレーライス	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく	じゃが芋・サラダ油・米	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水
			みかんサラダ		きゃべつ・胡瓜・コーン・みかん缶	サラダ油・砂糖	酢・塩
			ビーチゼリー			ビーチゼリーの素	水
		３時	スコーン	スキムミルク・牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
20	金	１０時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	千草焼き	豚肉・玉子	干し椎茸・玉葱・人参・切干大根	サラダ油・砂糖	天然だし・料理酒・醤油・塩
			ひじき煮	油揚げ	ひじき・人参・グリンピース	サラダ油・砂糖	醤油・天然だし
			味噌汁	味噌	青梗菜・なめこ		水・天然だし
			わかめご飯		わかめ	米	
		３時	きな粉揚げパン	きな粉		ロールパン・サラダ油・砂糖	
			牛乳	牛乳			
21	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	五目チャーハン	豚肉・ナルト・玉子	長葱・人参・枝豆	米・サラダ油	鶏がらスープ・水・塩・醤油
			ゼリー			ゼリーの素	水
			わかめスープ		わかめ・長葱	胡麻油・胡麻	鶏がらスープ・塩・水
		３時	せんべい			星たべよ	
			麦茶				麦茶・水
24	火	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	チキンのカチャトーラ	鶏肉・牛乳	玉葱・マッシュルーム・水煮トマト	小麦粉・じゃが芋・サラダ油	塩・ケチャップ・コンソメ
			枝豆南瓜サラダ		南瓜・枝豆・人参	マヨドレ	塩
			ほうれん草のスープ		ほうれん草・コーン		コンソメ・塩・水
			コンソメライス		パセリ	米・サラダ油	コンソメ・塩
		３時	ココアケーキ	玉子・牛乳・スキムミルク		小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア・シュガーパウダー	ベーキングパウダー
			牛乳	牛乳			
25	水	１０時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	チャプチェ	豚肉	玉葱・人参・ピーマン・にんにく	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油	水・醤油
			ブロッコリーのうま塩和え		ブロッコリー・コーン	胡麻油	塩・鶏がらスープ
			味噌汁	豆腐・味噌	長葱		水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	お好み焼き	豚肉・玉子・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨドレ	天然だし・中濃ソース
			麦茶				麦茶・水
26	木	１０時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	鮭の照り焼き	さけ		砂糖・サラダ油	料理酒・みりん・醤油
			＊青梗菜のお浸し	かつお節	青梗菜		醤油
			切り干し大根煮	油揚げ	切干大根・人参・グリンピース	砂糖・サラダ油	醤油・水
			味噌汁	味噌	わかめ	焼麸	水・天然だし
			ご飯			米	
		３時	ピザトースト	ツナ・チーズ	玉葱・ピーマン・ピザソース	食パン	
			牛乳	牛乳			
27	金	１０時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	タンメン	豚肉	きゃべつ・人参・長葱・ぶなしめじ・もやし	中華麺・サラダ油・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・醤油・料理酒・オイスターソース・塩
			大根の金平		大根・人参・いんげん	胡麻・砂糖・胡麻油	醤油・みりん・天然だし
			マスカットゼリー			マスカットゼリーの素	水
		３時	塩昆布おにぎり		塩昆布	米	
			麦茶				麦茶・水
28	土	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のおろし煮丼	鶏肉	大根	米	醤油・料理酒・みりん・水
			ゼリー			ゼリーの素	水
			味噌汁	油揚げ・味噌	玉葱		水・天然だし
		３時	マリービスケット			マリービスケット	
			麦茶				麦茶・水
30	月	１０時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ブロッコリーの玉子焼き	玉子・豚肉	ブロッコリー・玉葱	サラダ油・砂糖	天然だし・料理酒・醤油
			白菜とちくわの煮浸し	竹輪	白菜・人参		醤油・みりん・天然だし
			味噌汁	味噌	大根・豆苗		水・天然だし
			菜めしご飯		菜めしご飯の素	米	
		３時	さつま芋蒸しパン	豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつま芋	ベーキングパウダー
			麦茶				麦茶・水

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください

※27品目アレルゲン不使用の食材には　乳対応　と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	492kcal
	たんぱく質	15g	15.1g
	食塩	1.8g	1.8g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	559kcal
	たんぱく質	17g	17.9g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります