

献立表

2026年11月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				あか(体をつくる・血や肉)	黄(力や体温のもとにな	みどり(体の調子を整え		
3	火	昼食	鶏肉の切り干しつくね 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し)、まぐろ 鰯缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ、米みそ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	切干しだいこん(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 298kcal タンパク: 13.6g 脂質: 8.6g 鉄: 1.9mg 食塩相当量: 1.1g
		昼間	米粉のヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー: 187kcal タンパク: 6.8g 脂質: 4.8g カルシウム: 185mg 鉄: 0mg
4	水	昼食	ポークビーンズ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にん(こ)(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 358kcal タンパク: 15.1g 脂質: 10.1g カルシウム: 77mg 鉄: 2.6mg
		昼間	五平餅 牛乳	米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲めし(もち米) 甘酒		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.7g カルシウム: 93mg 鉄: 0.3mg
5	木	昼食	肉ジャガ 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) もでん粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 313kcal タンパク: 8.9g 脂質: 12g カルシウム: 97mg 鉄: 1.8mg
		昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー: 142kcal タンパク: 5.4g 脂質: 5g 鉄: 0.5mg 食塩相当量: 0.3g
6	金	昼食	魚のホイル蒸し ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	有塩バター ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) キャベツ(結球葉、生) 生しいたけ(菌床栽培、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 226kcal タンパク: 12g 脂質: 8.9g 鉄: 1mg 食塩相当量: 1.1g
		昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイリノール) 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 172kcal タンパク: 4.0g 脂質: 7.3g カルシウム: 121mg 鉄: 0.3mg
10	火	昼食	ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) カットわかめ	でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 甘酒 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) トマトペースト	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 270kcal タンパク: 10.3g 脂質: 7.4g カルシウム: 38mg 鉄: 1.1mg
		昼間	チーズ蒸しパン	プロセスチーズ 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉		乳	エネルギー: 146kcal タンパク: 4.1g 脂質: 3.1g カルシウム: 91mg 鉄: 0mg
11	水	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 成鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ おきあみ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやえんどう(若さや、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 246kcal タンパク: 13.8g 脂質: 5.4g カルシウム: 105mg 鉄: 1.6mg
		昼間	きな粉もちもちパン	きな粉(全粒大豆、黄大豆) ヨーグルト(全脂無糖)	米粉 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油 てんさい含蜜糖		乳 大豆 ごま	エネルギー: 191kcal タンパク: 6g 脂質: 7.8g カルシウム: 101mg 鉄: 0.8mg

12	木	昼食	マーボー豆腐 中華サラダ すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) チンゲンサイ(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：262kcal タンパク：10.1g 脂質：7.2g カルシウム：104mg 鉄：1.7mg
		昼間	ひじき大豆おにぎり 牛乳	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) フロセスチーズ 普通牛乳	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：143kcal タンパク：4.7g 脂質：3.5g カルシウム：100mg 鉄：0.4mg
13	金	昼食	鶏つくね 野菜のツナサラダ すまし汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) カットわかめ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) ぶなしめじ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：271kcal タンパク：12.7g 脂質：7.4g カルシウム：180mg 鉄：2.7mg
		昼間	のり塩ポテト 牛乳	あおさ(煮干し) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)		乳	エネルギー：112kcal タンパク：3.5g 脂質：4.4g カルシウム：74mg 鉄：0.4mg
17	火	昼食	鶏肉の甘辛煮 青菜のえのき和え 味噌汁 ごはん	若鶏、むね(皮なし、生) かつお節 おきあみ(生) かたくちいわし(煮干し) 絹ごし豆腐 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) ごまつな(葉、生) なめこ(水煮缶詰)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：234kcal タンパク：14.8g 脂質：2.3g カルシウム：79mg 鉄：1.3mg
		昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
18	水	昼食	ひじきの炒り豆腐 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー：298kcal タンパク：10.7g 脂質：6.1g カルシウム：146mg 鉄：2.1mg
		昼間	米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：141kcal タンパク：4g 脂質：5.3g カルシウム：83mg 鉄：0.1mg
19	木	昼食	お豆腐ミートローフ 野菜のツナサラダ 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：252kcal タンパク：11.1g 脂質：7.8g カルシウム：58mg 鉄：1.6mg
		昼間	やきいも 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	エネルギー：121kcal タンパク：3.2g 脂質：3.1g カルシウム：106mg 鉄：0.3mg
20	金	昼食	きのこのキーマカレー ツナキャベツ オニオンスープ	米みそ(淡色辛みそ) ぶた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	甘酒 水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	赤ピーマン(果実、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：287kcal タンパク：11.7g 脂質：6.7g カルシウム：47mg 鉄：1.1mg
		昼間	ほうれん草じゃがチーズ	フロセスチーズ 脱脂粉乳	米粉 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：69kcal タンパク：2g 脂質：0.6g カルシウム：29mg 鉄：0.3mg
24	火	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal タンパク：13.9g 脂質：7.6g カルシウム：109mg 鉄：1.9mg
		昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：158kcal タンパク：4.8g 脂質：5.7g カルシウム：118mg 鉄：0.3mg

25	水	昼食	豚肉のごま焼き 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：254kcal タンパク：9.1g 脂質：6.8g カルシウム：124mg 鉄：2.1mg
		昼間	かぼちゃケーキ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉	西洋かぼちゃ(果実、冷凍) 干しぶどう	乳	エネルギー：151kcal タンパク：3.5g 脂質：5.6g カルシウム：85mg 鉄：0.2mg
26	木	昼食	鶏の塩こうじソテー ひじきサラダ 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	ごま(いり) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal タンパク：13.6g 脂質：5g カルシウム：96mg 鉄：2mg
		昼間	パナナ米粉パンケーキ 牛乳	生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉	パナナ(生)	乳 パナナ	エネルギー：147kcal タンパク：4.3g 脂質：3.8g 食塩相当量：0.3g
27	金	昼食	ひじき入りハンバーグ ブロッコリーのおかか海苔和え みそ汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐 カットわかめ かつお節 海苔	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：340kcal タンパク：13g 脂質：9.8g カルシウム：85mg 鉄：2.2mg
		昼間	ココアパナナ蒸しパン 牛乳	普通牛乳	有塩バター 米粉	パナナ(生)	乳 パナナ	エネルギー：161kcal タンパク：4.5g 脂質：5.2g カルシウム：96mg 鉄：0.3mg

給食MEMO

秋はさつまいもやきのこ、かぼちゃなど、おいしい食材がたくさん旬を迎えます。
旬の食材は、季節ならではのおいしさを楽しめるのが魅力です。
給食でも秋の味覚を取り入れながら、さまざまな食材に親しんでいきたいと思います。

※献立内容は、食材の仕入れ状況などによって、変更になる場合があります。

	目標値	月平均値
エネルギー	475kcal	450kcal
タンパク	18.0g	17.4g
脂質	13.0g	13g
カルシウム	225mg	212mg
鉄	2.2mg	2.3mg