ひなた保育園

2026年　11月　給食献立表　（乳児）

	午前おやつ	主食	昼食	3時おやつ	血や肉や骨となる 赤の食品	熱や力となる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日 月 17日 火	牛乳 菓子	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁 麦茶	牛乳 菓子	さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら まよねーず　ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん かぶ わかめ	467kcal 19.7g 脂: 16.7g 塩: 1.3g
4日 水 18日 水	牛乳 菓子	田舎風うどん	ポテトオムレツ ひとくちゼリー 麦茶	牛乳 コーンフレーククッキー	とりにく　すきむみるく べーこん たまご ぎゅうにゅう	うどん　ばたー あぶら　さとう じゃがいも はくりきこ	たまねぎ　ながねぎ にんじん　たまねぎ はくさい　けちゃっぷ ごぼう　ぴーまん	448kcal 18.0g 脂: 18.2g 塩: 1.7g
5日 木 19日 木	牛乳 菓子	ごはん	すき焼き風煮 さつま芋のオーブン焼き 麩とわかめの味噌汁 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも しらたき　まーがりん さとう　ふ あぶら　しょくばん	たまねぎ　わかめ にんじん はくさい ながねぎ	520kcal 18.2g 脂: 15.6g 塩: 1.8g
6日 金 20日 金	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 野菜とハムの和え物 豆腐と水菜のすまし汁 麦茶	牛乳 菓子	ぶたにく　ちーず はむ とうふ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん　もやし たまねぎ　きゅうり けちゃっぷ　みずな りんご	474kcal 19.1g 脂: 19.8g 塩: 1.9g
7日 土 21日 土	牛乳 菓子	照り焼き丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ながねぎ　わかめ かぼちゃ　ばなな たまねぎ えのき	475kcal 18.5g 脂: 14.9g 塩: 1.0g
9日 月	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ コーンと野菜のスープ 麦茶	牛乳 スイートポテト	ぶたにく　たまご だいず かにかま ぎゅうにゅう	こめ　ばたー あぶら さとう さつまいも	たまねぎ　きゃべつ にんじん　きゅうり ほーるとまと　こーん けちゃっぷ　こまつな	510kcal 18.7g 脂: 18.3g 塩: 1.5g
10日 火 24日 火	牛乳 菓子	ごはん	鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 麦茶	牛乳 菓子	さば　みそ ちくわ　ぎゅうにゅう あぶらあげ　ちーず とうふ	こめ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん なめこ みずな	492kcal 23.0g 脂: 21.4g 塩: 1.7g
11日 水 25日 水	牛乳 菓子	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり きゅうりともやしの塩こんぶ和え クリームシチュー 麦茶	牛乳 フレンチトースト	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご みそ ういんなー	こめ・さとう　あぶら ばんこ・ごま　ばたー ごまあぶら　はくりきこ じゃがいも　しょくばん	あおのり　きゅうり にんじん　しおこんぶ たまねぎ　もやし こーん	538kcal 21.2g 脂: 22.0g 塩: 1.7g
12日 木 27日 金	ヨーグルト	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁 麦茶	牛乳 レーズン蒸しパン	とりにく　よーぐると とうふ　ぎゅうにゅう あぶらあげ　とうにゅう みそ	こめ　あぶら ごま さとう H/M	けちゃっぷ　しめじ こまつな　こねぎ にんじん　れーずん もやし	438kcal 22.6g 脂: 13.6g 塩: 1.4g
13日 金 	牛乳 菓子	おにぎりパーティー	豚汁 麦茶	牛乳 菓子	さけ　みそ ぶたにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ ごま さといも しらたき	つくだに　ごぼう のり　ながねぎ にんじん だいこん	484kcal 16.9g 脂: 16.2g 塩: 1.7g
14日 土 28日 土	牛乳 菓子	中華丼	粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	ぶたにく　ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ　じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい　だいこん にんじん　ばなな たまねぎ あおのり	475kcal 16.1g 脂: 15.2g 塩: 1.6g
16日 月 30日 月	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉の南部焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 のっぺい汁 麦茶	牛乳 マカロニミート	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ　かたくりこ さつまいも　まかろに さとう さといも	けちゃっぷ　たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	462kcal 22.9g 脂: 11.3g 塩: 1.4g
26日 木 	牛乳 菓子	きのこごはん	とり天 れんこんのサラダ 野菜の味噌汁 麦茶	牛乳 おからケーキ	とりにく　みそ かまぼこ　ぎゅうにゅう つな　たまご あぶらあげ　おから	こめ　ごま てんぷらこ　はくりきこ あぶら　さとう まよねーず　ばたー	しめじ　ぶろっこりー まいたけ　きゅうり えりんぎ　きゃべつ れんこん　たまねぎ・もやし	522kcal 24.4g 脂: 21.6g 塩: 1.9g

⇒その他連絡事項



・献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
485kcal	19.9g	17.3g	1.5g

ひなた保育園

2026年　11月　給食献立表　（幼児）

	主食	昼食	3時おやつ	血や肉や骨となる 赤の食品	熱や力となる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日 月 17日 火	ごはん	鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁 麦茶	牛乳 菓子	さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら まよねーず　ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん かぶ わかめ	514kcal 22.1g 脂: 17.4g 塩: 1.5g
4日 水 18日 水	田舎風うどん	ポテトオムレツ ひとくちゼリー 麦茶	牛乳 コーンフレーククッキー	とりにく　すきむみるく べーこん たまご ぎゅうにゅう	うどん　ばたー あぶら　さとう じゃがいも はくりきこ	たまねぎ　ながねぎ にんじん　たまねぎ はくさい　けちゃっぷ ごぼう　ぴーまん	479kcal 19.9g 脂: 18.5g 塩: 2.0g
5日 木 19日 木	ごはん	すき焼き風煮 さつま芋のオーブン焼き 麩とわかめの味噌汁 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ　さつまいも しらたき　まーがりん さとう　ふ あぶら　しょくばん	たまねぎ　わかめ にんじん はくさい ながねぎ	584kcal 20.3g 脂: 16.7g 塩: 2.1g
6日 金 20日 金	ごはん	ポークカレー 野菜とハムの和え物 豆腐と水菜のすまし汁 麦茶	牛乳 菓子	ぶたにく はむ とうふ ぎゅうにゅう	こめ　ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	にんじん　もやし たまねぎ　きゅうり けちゃっぷ　みずな りんご	511kcal 18.7g 脂: 18.8g 塩: 2.0g
7日 土 21日 土	照り焼き丼	かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら	ながねぎ　わかめ かぼちゃ　ばなな たまねぎ えのき	515kcal 20.2g 脂: 13.9g 塩: 1.4g
9日 月	ごはん	ポークビーンズ フレンチサラダ コーンと野菜のスープ 麦茶	牛乳 スイートポテト	ぶたにく　たまご だいず かにかま ぎゅうにゅう	こめ　ばたー あぶら さとう さつまいも	たまねぎ　きゃべつ にんじん　きゅうり ほーるとまと　こーん けちゃっぷ　こまつな	569kcal 20.7g 脂: 20.1g 塩: 1.9g
10日 火 24日 火	ごはん	鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 麦茶	牛乳 菓子	さば　みそ ちくわ　ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん なめこ みずな	534kcal 23.7g 脂: 20.6g 塩: 1.8g
11日 水 25日 水	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり きゅうりともやしの塩こんぶ和え クリームシチュー 麦茶	牛乳 フレンチトースト	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご みそ ういんなー	こめ・さとう　あぶら ばんこ・ごま　ばたー ごまあぶら　はくりきこ じゃがいも　しょくばん	あおのり　きゅうり にんじん　しおこんぶ たまねぎ　もやし こーん	606kcal 24.1g 脂: 22.8g 塩: 2.0g
12日 木 27日 金	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁 麦茶	牛乳 レーズン蒸しパン	とりにく　とうにゅう とうふ　ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ　あぶら ごま さとう H/M	けちゃっぷ　しめじ こまつな　こねぎ にんじん　れーずん もやし	511kcal 25.8g 脂: 15.0g 塩: 1.7g
13日 金 	おにぎりパーティー	豚汁 麦茶	牛乳 菓子	さけ　みそ ぶたにく　ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ ごま さといも しらたき	つくだに　ごぼう のり　ながねぎ にんじん だいこん	539kcal 18.5g 脂: 16.7g 塩: 2.0g
14日 土 28日 土	中華丼	粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 菓子	ぶたにく　ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ みそ	こめ　じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい　だいこん にんじん　ばなな たまねぎ あおのり	515kcal 17.1g 脂: 14.6g 塩: 1.9g
16日 月 30日 月	ごはん	鶏肉の南部焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 のっぺい汁 麦茶	牛乳 マカロニミート	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ　かたくりこ さつまいも　まかろに さとう さといも	けちゃっぷ　たまねぎ にんじん だいこん ごぼう	511kcal 26.5g 脂: 11.3g 塩: 1.8g
26日 木 	きのこごはん	とり天 れんこんのサラダ 野菜の味噌汁 麦茶	牛乳 おからケーキ	とりにく　みそ かまぼこ　ぎゅうにゅう つな　たまご あぶらあげ　おから	こめ　ごま てんぷらこ　はくりきこ あぶら　さとう まよねーず　ばたー	しめじ　ぶろっこりー まいたけ　きゅうり えりんぎ　きゃべつ れんこん　たまねぎ・もやし	583kcal 27.9g 脂: 24.0g 塩: 2.3g

⇒その他連絡事項

・献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
536kcal	22.0g	17.7g	1.8g

ひなた保育園

2026年　11月　給食献立表（離乳食）

日付　曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
2 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
17 日 火	午前食		おかゆ 鮭の味噌煮 人参のきんぴら かぶとわかめのすまし汁 麦茶	やわらかごはん 鮭の味噌煮 きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁 麦茶	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・豆腐かゆ	牛乳・豆腐かゆ
	食材		鮭・味噌・米 砂糖 人参・かぶ・わかめ	鮭・味噌・米・油 砂糖・ごぼう・豆腐 人参・かぶ・わかめ	鮭・味噌・牛乳・米・マヨネーズ・油 砂糖・ごま・ごま油・ごぼう 人参・かぶ・わかめ・豆腐
4 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
18 日 水	午前食		田舎風うどん ジャーマンポテト風 麦茶	田舎風うどん ジャーマンポテト風 麦茶	田舎風うどん ポテトオムレツ ひとくちゼリー 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・コーンフレーククッキー
	食材		鶏肉・うどん じゃが芋・砂糖・人参・白菜 長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン	鶏肉・うどん・油・米 じゃが芋・砂糖・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ・ピーマン	鶏肉・ベーコン・卵・牛乳・スキムミルク・うどん・油 じゃが芋・薄力粉・バター・砂糖・人参・白菜 ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ・ケチャップ・ピーマン
5 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
19 日 木	午前食		おかゆ すき焼き風煮 さつま芋煮 麸とわかめの味噌汁 麦茶	やわらかごはん すき焼き風煮 ふかし芋 麸とわかめの味噌汁 麦茶	ごはん すき焼き風煮 さつま芋のオーブン焼き 麸とわかめの味噌汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・いちごジャムサンド
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・米・砂糖 さつま芋・麸・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・わかめ	豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖 油・さつま芋・麸・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・わかめ・食パン	豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米・砂糖 油・さつま芋・麸・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・わかめ・食パン・マーガリン・ジャム
6 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
20 日 金	午前食		おかゆ 肉じゃが煮 野菜の和え物 豆腐と水菜のすまし汁 麦茶	やわらかごはん 肉じゃが煮 野菜の和え物 豆腐と水菜のすまし汁 麦茶	ごはん ポークカレー 野菜とハムの和え物 豆腐と水菜のすまし汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おじや
	食材		鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 砂糖・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・米・じゃが芋 油・砂糖・人参・玉ねぎ もやし・きゅうり・水菜	豚肉・ハム・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 油・砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ ケチャップ・りんご・もやし・きゅうり・水菜
7 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
21 日 土	午前食		照り焼き丼風かゆ かぼちゃ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁 麦茶	照り焼き丼風かゆ かぼちゃ煮 わかめと玉ねぎの味噌汁 バナナ 麦茶	照り焼き丼 かぼちゃ煮 油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おじや
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・長ねぎ・かぼちゃ 玉ねぎ・わかめ	鶏肉・味噌・米 砂糖・油・長ねぎ・かぼちゃ 玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・油・長ねぎ・かぼちゃ 玉ねぎ・えのき・わかめ・バナナ
9 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
	午前食		おかゆ ポークビーンズ 野菜サラダ 玉ねぎのスープ 麦茶	やわらかごはん ポークビーンズ 野菜サラダ 玉ねぎのスープ 麦茶	ごはん ポークビーンズ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・さつま芋かゆ	牛乳・スイートポテト
	食材		鶏肉・大豆・米・砂糖 玉ねぎ・人参・ホールトマト キャベツ・きゅうり・小松菜	豚肉・大豆・米・油・砂糖 さつま芋・玉ねぎ・人参・ホールトマト ケチャップ・キャベツ・きゅうり・小松菜	豚肉・大豆・牛乳・卵・米・油・砂糖 さつま芋・バター・玉ねぎ・人参・ホールトマト ケチャップ・キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜
10 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
24 日 火	午前食		おかゆ 鮭の照り焼き 人参の煮物 豆腐と水菜の味噌汁 麦茶	やわらかごはん 鮭の照り焼き 人参の煮物 なめこの味噌汁 麦茶	ごはん 鯖の照り焼き 切り干し大根の煮物 なめこの味噌汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おじや
	食材		鮭・豆腐・味噌 米・砂糖 人参・水菜	鮭・豆腐・味噌 米・油・砂糖 人参・なめこ・水菜	鯖・ちくわ・油揚げ・豆腐・味噌 牛乳・米・油・砂糖・切干大根 人参・なめこ・水菜

献立を変更する場合があります。ご了承ください。

ひなた保育園

2026年　11月　給食献立表 (離乳食)

日付　曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
11 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
25 日 水	午前食		おかゆ 豆腐入りのしどり もやしのおかか和え じゃが芋のスープ 麦茶	やわらかごはん 豆腐入りのしどり もやしのおかか和え じゃが芋のスープ 麦茶	ごはん 豆腐入りのしどり もやしのおかか和え クリームシチュー 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・フレンチトースト
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・米・パン粉 砂糖・じゃが芋・もやし 青のり・人参・玉ねぎ・きゅうり・鰹節	鶏肉・豆腐・味噌・米・パン粉 砂糖・じゃが芋・食パン・もやし 青のり・人参・玉ねぎ・きゅうり・鰹節	鶏肉・豆腐・味噌・ウインナー・米・パン粉・牛乳・ごま 砂糖・じゃが芋・油・バター・薄力粉・食パン・卵・ごま油 青のり・人参・玉ねぎ・コーン・きゅうり・鰹節・もやし
12 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
27 日 金	午前食		おかゆ 鶏肉の照り煮 小松菜の白和え もやしの味噌汁 麦茶	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 小松菜の白和え もやしの味噌汁 麦茶	ごはん 鶏むね肉のやみつきチキン 小松菜の白和え もやしと油揚げの味噌汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・青のりかゆ	牛乳・レーズン蒸しパン
	食材		鶏肉・豆腐・味噌 米・砂糖 小松菜・人参・もやし	鶏肉・豆腐・味噌 米・砂糖・青のり 小松菜・人参・もやし・しめじ	鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳 豆乳・米・ごま・砂糖・H/M・油・ケチャップ 小松菜・人参・もやし・しめじ・小ねぎ・レーズン
13 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
	午前食		おかゆ 鶏肉と大根の煮物 鶏肉と根菜の味噌汁 麦茶	おかゆ 豚肉と大根の煮物 豚汁 麦茶	おにぎり 豚肉と大根の煮物 豚汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おじや
	食材		鮭・鶏肉・豆腐・味噌・米 里芋・人参・大根 長ねぎ	鮭・豚肉・豆腐・味噌・米 里芋・人参・大根 ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳・米 ごま・里芋・のり・人参・大根 ごぼう・長ねぎ
14 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
28 日 土	午前食		中華丼風かゆ 粉ふき芋 大根の味噌汁 麦茶	中華丼風かゆ 粉ふき芋 大根の味噌汁 バナナ 麦茶	中華丼 粉ふき芋 大根と油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おじや
	食材		鶏肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・大根	豚肉・味噌・米 砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・大根・バナナ	豚肉・かまぼこ・油揚げ・味噌・牛乳・米 ごま油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・白菜 人参・玉ねぎ・青のり・大根・バナナ
16 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
30 日 月	午前食		おかゆ 鶏肉の味噌煮 さつま芋の煮物 のっぺい汁 麦茶	やわらかごはん 鶏肉の味噌煮 さつま芋の煮物 のっぺい汁 麦茶	ごはん 鶏肉の南部焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 のっぺい汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・くたくたマカロニミート	牛乳・くたくたマカロニミート
	食材		鶏肉・豆腐・米・さつま芋・砂糖 里芋・片栗粉 人参・大根・玉ねぎ	鶏肉・豆腐・豚肉・米・さつま芋・砂糖 里芋・片栗粉・マカロニ 人参・大根・ごぼう・玉ねぎ	鶏肉・豆腐・牛乳・豚肉・米・さつま芋・砂糖 里芋・片栗粉・マカロニ・ケチャップ 人参・大根・ごぼう・玉ねぎ
26 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー 野菜の味噌汁 麦茶	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き ゆでブロッコリー 野菜の味噌汁 麦茶	ごはん 鶏肉の柔らか天ぷら れんこんのサラダ 野菜の味噌汁 麦茶
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・おからケーキ
	食材		鶏肉・味噌 米・砂糖 ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鶏肉・味噌 米・油・砂糖 ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ・もやし	鶏肉・かまぼこ・ツナ・油揚げ・味噌・牛乳・卵・おから 米・天ぷら粉・油・マヨネーズ・ごま・薄力粉・砂糖・バター しめじ・舞茸・エリンギ・れんこん・ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・もやし

献立を変更する場合があります。ご了承ください。