11月

令和８年(2026年)



きゅうしょく こんだて



社会福祉法人ポプラ福祉会
城東こども園



★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。　（作成者）栄養士　野原正子

日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	 きいろ 熱や力となる	 みどり 体の調子をよくする
2 月	豚肉ピビンバ マカロニサラダ みそ汁 みかん	マシュマロサンド 牛乳	豚もも肉 油揚げ わかめ	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ マカロニ	コーン缶 ほうれん草 もやし　人参 パイン缶 りんご　ねぎ きゅうり えのきたけ みかん
4 水	芋ごはん チキンの甘辛焼き ひじきの五目煮 白菜スープ バナナ	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 干ひじき ちくわ	精白米 強化米（鉄） さつま芋 ゴマ	人参 糸こんにゃく さやいんげん 白菜 コーン缶 ピーマン チンゲン菜 バナナ
5 木	ごはん レバーフライ 昆布イリチー ブロッコリー 春雨スープ　みかん	玄米フレークスナック 牛乳	豚レバー 刻み昆布 かまぼこ 豚もも肉	精白米 白ゴマ 春雨	かんぴょう 人参 糸こんにゃく ブロッコリー 人参 キャベツ みかん
6 金	黒米ごはん 魚の照り焼き 人参シリシリー フライドポテト みそ汁　みかん	ココアクッキー 牛乳	白身魚 ちくわ 豆腐 わかめ	精白米 黒米 強化米（鉄） 白ゴマ じゃが芋	人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん
7 土	豚の焼肉どんぶり 豆腐と白菜のスープ みかん	げんまい棒	豚肩ロース 絹ごし豆腐	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 えのきたけ ねぎ みかん
9 月	チキンカレー カリカリきゅうり 豆腐ともずくのスープ パイン缶	お麩ラスク 牛乳	鶏もも肉 もずく 絹ごし豆腐	精白米 強化米（鉄） じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ Hコーン缶 ピーマン きゅうり えのきたけ ねぎ　パイン缶
10 火	ハンダマごはん 鮭のもみじ焼き 拌三絲（バンサンスー） 大根のみそ汁 柿	ジャムサンド 牛乳	鮭 ハム 油揚げ わかめ	精白米 強化米（鉄） 春雨	ハンダマの葉 人参 きゅうり 大根 ねぎ 柿
11 水	マージンごはん 肉みそ豆腐 きんぴらごぼう ポテトスープ みかん	人参ケーキ 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 鶏もも肉 ベーコン	精白米 強化米（鉄） もちきび 白ゴマ じゃが芋	玉ねぎ ごぼう　人参 さやいんげん 糸こんにゃく えのきたけ ほうれん草 みかん
12 木	❤ 七五三お祝い御膳 ❤ 祝寿司　西京焼き フライドポテト ブロッコリー添え 花麩のお祝スープ　フルーツ	15日は七五三 お祝い赤まんじゅう 牛乳	鮭フレーク 白身魚 わかめ	精白米 強化米（鉄） じゃが芋	人参 コーン缶 ブロッコリー 大根 パイン缶 みかん缶
13 金	お弁当会（全園児）	シークワーサーゼリー せんべい 牛乳			
14 土	沖縄そば 大根サラダ 柿	はちや棒	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば （茹）	ねぎ かぼちゃ 大根 人参 きゅうり 柿
16 月	のりごはん 洋風肉じゃが ひじきサラダ 大根と魚のみそ汁 みかん	オートミールスナック 牛乳	豚肉 干ひじき ハム 白身魚	精白米 強化米（鉄） じゃが芋 白ゴマ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり Hコーン缶 大根 ねぎ　みかん

日 曜	献立名	午後のおやつ	おもな材料（昼食） あか 血や肉・骨となる	 きいろ 熱や力となる	 みどり 体の調子をよくする
17 火	ロールパン かぼちゃのグラタン チーズコーンサラダ 白菜スープ 桃缶	しらすおにぎり 牛乳	鶏もも肉 調製豆乳 ミックスチーズ ハム ベーコン しらす干し	ロールパン	かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 レタス きゅうり 白菜　ピーマン 桃缶
18 水	黒米ごはん 魚フライ 切干大根のイリチー トマトときゅうりの酢みそあえ みそ汁　りんご	ホットケーキ 牛乳	白身魚 鶏ささみ ちくわ わかめ 豆腐	精白米 黒米 強化米（鉄）	切干大根 かんぴょう 人参　ねぎ 糸こんにゃく トマト　きゅうり えのきたけ りんご
19 木	マージンごはん　食育の日 油みそ（アンダンスー） 沖縄風煮つけ きゅうりの甘酢あえ そうめん汁　みかん	琉球料理の日 黒糖アガラサー 牛乳	ツナ缶 豚肩ロース 厚揚げ しらす干し わかめ	精白米 強化米（鉄） もちきび そうめん 白ゴマ	大根 しめじ 人参 きゅうり ねぎ みかん
20 金	もずくどんぶり かみかみごぼう 白菜スープ バナナヨーグルト添え	蒸し芋 牛乳	もずく 豚ひき肉 ベーコン Pヨーグルト	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ さつま芋	ピーマン コーン缶 ごぼう　人参 白菜 ブロッコリー バナナ みかん缶
21 土	スパゲティミートソース きゅうりの中華あえ もずくときのこのスープ みかん	亀の甲せんべい	豚ひき肉 わかめ ハム もずく ベーコン	スパゲティ 白ゴマ	人参　玉ねぎ トマト　セロリ ピーマン きゅうり　コーン缶 えのきたけ しめじ ブロッコリー みかん
24 火	マージンごはん 豚大根のみそ煮 マカロニサラダ みそ汁 りんご	マーマレードケーキ 牛乳	豚肩ロース 油揚げ わかめ	精白米 強化米（鉄） もちきび マカロニ	大根　人参 糸こんにゃく パイン缶 みかん缶 きゅうり えのきたけ ねぎ　りんご
25 水	三色ごはん もずくの酢物 中華スープ（魚入り） みかん	さくさくクッキー 牛乳	鶏ひき肉 豚ひき肉 もずく 白身魚	精白米 強化米（鉄）	人参 小松菜 きゅうり キャベツ コーン缶 みかん
26 木	黒米ごはん さばのりんごソースかけ こんにゃくのソテー 白菜スープ パイン缶	シナモントースト 牛乳	さば 豚肩ロース ベーコン	精白米 黒米 強化米（鉄）	玉ねぎ 糸こんにゃく 人参　コーン缶 ほうれん草 白菜　ピーマン ブロッコリー パイン缶
27 金	沖縄そば 大根サラダ 柿 	手作りケーキ 牛乳	豚三枚肉 丸かまぼこ 刻み昆布 ツナ缶	沖縄そば （茹）	ねぎ 大根 人参 きゅうり 柿
28 土	厚揚げどんぶり えのきとコーンのスープ みかん	タンナファクルー	厚揚げ 豚ひき肉	精白米 強化米（鉄）	人参 キャベツ ほうれん草 コーン缶 えのきたけ 赤ピーマン みかん
30 月	ごはん 納豆みそ 豚肉のしょうが焼き 人参シリシリー 大根ともずくのスープ	さつま芋の蒸しパン 牛乳	ひきわり納豆 ツナ缶 豚肩ロース ちくわ もずく	精白米 強化米（鉄） 白ゴマ さつま芋	ねぎ 玉ねぎ　人参 ブロッコリー もやし 大根 ねぎ みかん

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所における アレルギー対応ガイドライン（厚労省2019）』に沿って実施します。



★ 幼児食移行期（1歳～1歳半頃）は、咀嚼能力にあわせて調理形態や 食材を替える場合があります。