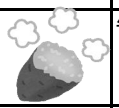
令和8年11月　献立表

箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
2(月)	牛乳 せんべい	ごはん, ポトフ, 炒め サラダ	牛乳 りんご せんべい	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, わかめ	せんべい, 米, じゃがいも, 三温糖, サラダ油	たまねぎ, キャベツ, 人参, さやいんげん, りんご	ブイヨン, しょうゆ, 塩, 酢
4(水)	牛乳 せんべい	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 野菜スープ	牛乳 洋なし おかき	牛乳, 豚肉, (絹)豆腐	せんべい, 米, 三温糖, サラダ油, おかき	人参, ピーマン, たまねぎ, キャベツ, しょうが, 緑豆もやし, 生しいたけ, 葉ねぎ, ラフランス	しょうゆ, 塩, ブイヨン
5(木)	牛乳 みかん	ごはん, エコふりかけ, 高野豆腐の旨煮, 味噌汁	牛乳 大学芋 	牛乳, 鶏肉, 凍り豆腐, さば節	米, 三温糖, じゃがいも, サラダ油, さつまいも	みかん, たまねぎ, 人参, 干しいたけ, 大根, ほうれん草, はくさい	さば節（だしがら）, しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
6(金)	牛乳 せんべい	ごはん, たらのトマトシチュー, 煮びたし	牛乳 りんご 米ポン菓子	牛乳, たら	せんべい, 米, 片栗粉, サラダ油, じゃがいも, 三温糖, 米ポン菓子	しょうが, にんにく, たまねぎ, ほうれん草, 人参, キャベツ, りんご	ブイヨン, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ
7(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん, 豚汁	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ひじき, さば節, 豚肉	せんべい, 米, さつまいも, ももゼリー, おかき	人参, しめじ, グリンピース(冷), 大根, たまねぎ, 葉ねぎ	しらたき, 塩, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
9(月)	牛乳 みかん	ごはん, つくねと大根の煮物, 炒めサラダ	牛乳 五平餅	牛乳, 鶏ひき肉, ひじき, さば節	米, 片栗粉, はるさめ, 三温糖, サラダ油	みかん, 干しいたけ, しょうが, 大根, 人参, はくさい, 小松菜, コーン(冷), きゅうり	塩, しょうゆ, 酢, 赤味噌
10(火)	牛乳 せんべい	鮭ごはん, さといもの煮物, 味噌汁	牛乳 みかんゼリー せんべい	牛乳, 銀鮭, 鶏肉, 絹揚げ（冷）, さば節	せんべい, 米, 里いも, 三温糖, みかんゼリー	大根, 人参, れんこん, たまねぎ, はくさい, 小松菜	しらたき, しょうゆ, 赤味噌, 白味噌
11(水)	牛乳 甘夏みかん（缶）	ごはん, れんこんのきんぴら, 味噌汁	牛乳 焼芋 	牛乳, 牛肉, 油揚げ, さば節	米, 三温糖, サラダ油, さつまいも	甘夏みかん(缶), れんこん, 人参, さやいんげん, 大根, たまねぎ, 葉ねぎ	しょうゆ, 本みりん, 赤味噌, 白味噌
12(木)	牛乳 せんべい	しそごはん, 鶏肉の磯辺揚げ, 炒めサラダ, 味噌汁, みかん（缶）	牛乳 お米のケーキ	牛乳, 鶏肉, あおのり粉, ロースハム, 油揚げ, さば節	せんべい, 米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, 上新粉, 粉糖	キャベツ, 人参, ほうれん草, たまねぎ, 葉ねぎ, みかん(缶), りんご	ゆかり, しょうゆ, 酢, 赤味噌, 白味噌, ベーキングパウダー
13(金)	牛乳 みかん（缶）	ごはん, 魚の塩焼き, 煮なます, 五目汁	牛乳 ラスク	牛乳, カラスガレイ, わかめ, 絹揚げ（冷）, さば節	米, 三温糖, 里いも, ドッグパン, サラダ油, グラニュー糖	みかん(缶), はくさい, 人参, えのきたけ, 大根, たまねぎ, 葉ねぎ	塩, 酢, しょうゆ 
14(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス, 野菜スープ, 甘夏みかん（缶）	牛乳 しそおにぎり	牛乳, 鶏肉, わかめ, (絹)豆腐	せんべい, 米, サラダ油	たまねぎ, 人参, グリンピース(冷), はくさい, にら, 甘夏みかん(缶)	ブイヨン, トマトケチャップ, しょうゆ, 塩, ゆかり
16(月)	牛乳 せんべい	ごはん, タンドリーチキン風, 煮びたし, すまし汁	牛乳 みかん おかき	牛乳, 鶏肉, (絹)豆腐, さば節	せんべい, 米, サラダ油, 三温糖, おかき	にんにく, はくさい, チンゲンツアイ, ほうれん草, 人参, みかん	塩, トマトケチャップ, カレー粉, しょうゆ

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
17(火)	牛乳 せんべい	ごはん,たらのトマトシチュー,煮びたし	牛乳 りんご 米ポン菓子	牛乳,たら	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,じゃがいも,三温糖,米ポン菓子	しょうが,にんにく,たまねぎ,ほうれん草,人参,キャベツ,りんご	ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ
18(水)	牛乳 せんべい	ごはん,豚肉の生姜焼き,野菜スープ	牛乳 洋なし おかき 	牛乳,豚肉,(絹)豆腐	せんべい,米,三温糖,サラダ油,おかき	人参,ピーマン,たまねぎ,キャベツ,しょうが,緑豆もやし,生しいたけ,葉ねぎ,ラフランス	しょうゆ,塩,ブイヨン
19(木)	牛乳 みかん	ごはん,エコふりかけ,高野豆腐の旨煮,味噌汁	牛乳 大学芋	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,さば節	米,三温糖,じゃがいも,サラダ油,さつまいも	みかん,たまねぎ,人参,干しいたけ,大根,ほうれん草,はくさい	さば節（だしがら）,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
20(金)	牛乳 せんべい	ごはん,ポトフ,炒めサラダ	牛乳 りんご せんべい	牛乳,鶏肉,ウィンナー,わかめ	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,サラダ油	たまねぎ,キャベツ,人参,さやいんげん,りんご	ブイヨン,しょうゆ,塩,酢
21(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,豚汁	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,さば節,豚肉	せんべい,米,さつまいも,ももゼリー,おかき	人参,しめじ,グリンピース(冷),大根,たまねぎ,葉ねぎ	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌
24(火)	牛乳 みかん	ふりかけごはん,小芋まんじゅう,味噌汁	牛乳 五平餅	牛乳,鶏ひき肉,さば節,絹豆腐(冷)	米,里いも,片栗粉,サラダ油,三温糖	みかん,しょうが,小松菜,人参,大根,しめじ,たまねぎ	ふりかけ,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
25(水)	牛乳 せんべい	のりごはん,鮭の照り焼き,野菜のソテー,味噌汁,みかん	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳,きざみのり,さけ,油揚げ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油,じゃがいも,コーンフレーク	コーン(冷),小松菜,人参,たまねぎ,みかん,みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,カレー粉,塩,赤味噌,白味噌
26(木)	牛乳 甘夏みかん（缶）	ごはん,れんこんのきんぴら,味噌汁	牛乳 焼芋 	牛乳,牛肉,油揚げ,さば節	米,三温糖,サラダ油,さつまいも	甘夏みかん(缶),れんこん,人参,さやいんげん,大根,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
27(金)	牛乳 みかん（缶）	芋ごはん,魚の塩焼き,煮なます,五目汁	牛乳 ラスク	牛乳,カラスガレイ,わかめ,絹揚げ（冷）,さば節	米,さつまいも,三温糖,里いも,ドッグパン,サラダ油,グラニュー糖	みかん(缶),はくさい,人参,えのきたけ,大根,たまねぎ,葉ねぎ	塩,酢,しょうゆ 
28(土)	牛乳 せんべい	ケチャップライス,野菜スープ,甘夏みかん（缶）	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,わかめ,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油	たまねぎ,人参,グリンピース(冷),はくさい,にら,甘夏みかん(缶)	ブイヨン,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,ゆかり
30(月)	牛乳 せんべい	ごはん,タンドリーチキン風,煮びたし,すまし汁	牛乳 みかん おかき	牛乳,鶏肉,(絹)豆腐,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,おかき	にんにく,はくさい,チンゲンツアイ,ほうれん草,人参,みかん	塩,トマトケチャップ,カレー粉,しょうゆ

月平均栄養価（乳児）　エネルギー　486kcal　たんぱく質　19.2g　脂質　14.3g

月平均栄養価（幼児）　エネルギー　564kcal　たんぱく質　21.6g　脂質　15.6g



＊25日は、5歳児クラスはバイキング給食です。上記の他に、しそごはん・鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ブロッコリーのおかか煮・トマトがつきます。

＊献立は諸事情により、変更することがあります。