献立表（11月）

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 飲むヨーグルト	3	4 オレンジジュース	5 いちごミルク	6 りんごジュース	7 牛乳
昼食	御飯（麦入り） みそ汁(しめじ、たまねぎ) 水炊き ツナサラダ	文化の日	御飯（麦入り） みそ汁(大根、わかめ) 厚揚げの甘辛炒め コーンサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(ほうれん草、ねぎ) お好み焼き風卵焼き ジャーマンポテト	御飯（麦入り） みそ汁(えのき、油揚げ) いかフライ 納豆和え	御飯（麦入り） みそ汁(キャベツ、わかめ) ミートローフ ひじきとじゃがいもの炒め煮
午後	麦茶、フライドポテト		麦茶、ポップコーン(のり塩)	牛乳、チーズクラッカー	牛乳、ビスコ	麦茶、ミニゼリー
午前	9 りんごジュース	10 麦茶、ラムネ	11 オレンジジュース	12 ぶどうジュース	13 野菜ジュース	14 牛乳
昼食	御飯（麦入り） すまし汁(ねぎ、しいたけ) さばのみそ煮 はるさめサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(もやし、白玉ふ) ポークケチャップ 海藻サラダ	御飯（麦入り） みそ汁(たまねぎ、油揚げ) ホイコーロー マカロニサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(あさり、にら) 鶏肉の香味焼き 炒り豆腐	御飯（麦入り） みそ汁(えのき、ほうれん草) 和風ハンバーグ チャプチェ	御飯（麦入り） みそ汁(じゃがいも、ねぎ) 豚の生姜焼き 白菜の和え物
午後	麦茶、五平餅	牛乳、塩ようかん	牛乳、おやつプレート	麦茶、ジャムサンド	麦茶、つぶつぶベジタブル	麦茶、ばりんこせんべい
午前	16 ぶどうジュース	17 乳酸菌飲料	18 カルピス	19 いちごミルク	20 オレンジジュース	21 牛乳
昼食	御飯（麦入り） みそ汁(小松菜、もやし) マーボー厚揚げ キャベツのおかか和え	御飯（麦入り） みそ汁(しめじ、たまねぎ) 唐揚げ(甘だれ) 大根と水菜のサラダ	ドライカレーライス スープ(コーン、ベーコン) にんじんサラダ	けんちんうどん ブロッコリーと竹輪のおかかマヨ和え 杏仁豆腐	わかめ御飯 みそ汁(豆腐、ほうれん草) おでん きゅうりの中華風サラダ	御飯（麦入り） みそ汁(凍み豆腐、わかめ) 蒸し鶏のたまねぎソースかけ かぼちゃサラダ
午後	麦茶、マカロニきな粉	牛乳、蒸しパン(さつまいも)	牛乳、栗まんじゅう	麦茶、しらすおにぎり	牛乳、厚切りバウム	麦茶、ウエハース
午前	23	24 野菜ジュース	25 牛乳	26 りんごジュース	27 いちごミルク	28 牛乳
昼食	勤労感謝の日	御飯（麦入り） みそ汁(もやし、わかめ) 鶏肉のケチャップ煮 切干大根のサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(じゃがいも、えのき) 豚肉のしぐれ煮 ひじきサラダ	ロールパン かぼちゃシチュー コールスローサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(大根、ほうれん草) 豚肉のねぎ塩炒め ポテトサラダ	御飯（麦入り） みそ汁(さつまいも、たまねぎ) しゅうまい れんこんと厚揚げの炒め煮
午後		麦茶、白玉団子（あんこ）	麦茶、プリン	牛乳、バナナ	牛乳、源氏パイ	麦茶、かりんとう
午前	30 いちごミルク					
昼食	御飯（麦入り） みそ汁(わかめ、白玉ふ) 鶏肉のマヨコーン焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し					
午後	麦茶、りんご					



※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量　2026/11月分　(3才以上児)　<< 予定 >>　梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
11月02日	月	414	17.2	13.8	712	801	94	2.5	150	0.30	0.16	38	10.2	1.8	0.6	3.6
11月04日	水	352	13.6	9.7	521	403	134	2.8	58	0.30	0.11	7	4.3	1.3	0.5	3.1
11月05日	木	598	20.5	30.0	792	815	256	2.6	261	0.43	0.45	38	6.4	2.0	1.1	6.4
11月06日	金	569	22.8	20.9	667	870	242	3.1	211	0.46	0.44	12	4.3	1.7	0.7	3.9
11月07日	土	427	17.5	12.2	675	726	89	2.3	101	0.51	0.18	35	6.5	1.7	0.3	2.1
11月09日	月	392	15.6	10.6	389	636	97	1.7	77	0.27	0.26	7	3.1	1.0	0.9	1.1
11月10日	火	501	18.9	13.8	543	635	192	2.3	55	0.43	0.32	10	4.6	1.4	0.3	1.9
11月11日	水	646	18.7	29.7	763	671	166	2.8	192	0.38	0.20	28	5.1	1.9	0.5	3.5
11月12日	木	562	27.7	15.1	826	736	288	7.8	184	0.35	0.43	7	6.2	2.1	0.4	3.3
11月13日	金	593	18.9	26.6	555	826	80	3.1	169	0.52	0.24	18	5.2	1.4	0.2	2.2
11月14日	土	391	13.4	8.4	554	543	62	1.9	78	0.41	0.11	16	4.6	1.4	0.1	1.6
11月16日	月	462	18.6	13.4	722	655	198	4.0	149	0.36	0.16	21	5.5	1.8	0.6	4.7
11月17日	火	545	20.0	17.4	663	834	260	2.4	182	0.32	0.37	21	4.5	1.7	0.5	3.5
11月18日	水	598	20.3	19.0	567	701	183	2.2	298	0.59	0.36	21	5.2	1.4	0.3	2.6
11月19日	木	404	17.0	6.8	1330	641	123	1.7	237	0.25	0.24	41	4.4	3.4	0.2	1.7
11月20日	金	564	24.8	16.2	1126	810	225	2.8	163	0.32	0.44	16	4.7	2.9	0.4	2.8
11月21日	土	421	15.8	12.7	666	557	63	2.0	160	0.24	0.15	22	3.9	1.7	0.3	2.3
11月24日	火	401	16.1	5.1	469	560	90	2.6	85	0.24	0.13	9	6.9	1.2	0.2	1.6
11月25日	水	531	18.5	25.0	528	693	139	2.6	180	0.43	0.34	13	5.6	1.3	0.5	4.4
11月26日	木	416	19.4	15.0	530	1028	229	1.2	399	0.34	0.42	48	5.2	1.3	0.2	1.3
11月27日	金	569	19.6	25.3	775	770	180	2.1	185	0.52	0.36	20	5.2	2.0	0.5	3.3
11月28日	土	458	13.5	10.9	680	620	119	2.8	111	0.29	0.11	19	4.1	1.7	0.4	3.4
11月30日	月	412	20.2	9.7	552	752	257	2.9	254	0.28	0.32	17	4.3	1.4	0.3	1.9
合　計		11226	428.6	367.2	15606	16282	3765	62.3	3939	8.56	6.32	484	120.0	39.6	10.1	65.9
平　均		488	18.6	16.0	679	708	164	2.7	171	0.37	0.27	21	5.2	1.7	0.4	2.9
目標量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		95	91	113	102	168	71	129	94	132	84	131	127	100	80	112

(3才未満児)　<< 予定 >>　梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
11月02日	月	346	14.1	8.2	591	668	183	2.0	120	0.23	0.23	25	6.5	1.5	0.4	2.1
11月04日	水	323	11.6	7.6	410	499	116	2.3	49	0.31	0.10	28	3.7	1.0	0.4	2.4
11月05日	木	550	17.9	25.2	659	672	301	2.2	194	0.35	0.35	30	5.1	1.7	0.8	4.4
11月06日	金	453	16.4	15.3	463	754	198	2.5	169	0.33	0.33	10	3.3	1.2	0.5	3.0
11月07日	土	386	16.9	13.3	571	699	178	1.8	118	0.44	0.29	23	5.1	1.5	0.2	1.7
11月09日	月	345	11.6	8.0	296	600	79	1.4	55	0.20	0.20	6	2.3	0.8	0.6	0.9
11月10日	火	438	15.2	11.1	437	517	171	1.9	46	0.35	0.27	9	3.6	1.1	0.2	1.5
11月11日	水	628	17.2	26.8	649	634	194	2.4	172	0.33	0.23	25	4.3	1.6	0.4	2.9
11月12日	木	456	22.0	11.8	587	603	228	6.4	140	0.29	0.35	6	4.1	1.5	0.3	2.4
11月13日	金	490	15.7	21.3	436	857	74	2.8	167	0.44	0.22	17	4.8	1.1	0.1	1.7
11月14日	土	372	14.0	10.5	482	583	159	1.5	100	0.37	0.24	14	3.6	1.2	0.1	1.4
11月16日	月	391	14.6	10.5	527	524	160	3.4	119	0.30	0.12	17	4.2	1.3	0.5	3.6
11月17日	火	478	16.9	14.0	527	844	220	2.0	150	0.33	0.31	38	3.8	1.3	0.4	2.7
11月18日	水	475	15.3	14.3	433	550	156	1.5	232	0.45	0.29	16	3.6	1.1	0.3	1.9
11月19日	木	399	13.2	8.6	1055	488	191	1.3	188	0.19	0.18	29	3.3	2.7	0.2	1.3
11月20日	金	455	19.4	12.0	884	832	191	2.3	128	0.32	0.35	55	3.8	2.2	0.3	2.1
11月21日	土	358	15.3	12.4	535	562	155	1.6	152	0.22	0.27	17	2.8	1.4	0.2	1.8
11月24日	火	326	12.4	3.7	357	613	79	2.3	99	0.22	0.13	10	5.9	0.9	0.2	1.2
11月25日	水	468	17.4	22.7	447	684	212	2.0	172	0.38	0.40	11	4.4	1.1	0.4	3.3
11月26日	木	383	16.2	12.8	450	880	192	1.1	320	0.27	0.34	36	4.1	1.1	0.1	1.1
11月27日	金	537	15.7	23.2	656	621	242	1.7	150	0.42	0.30	16	4.1	1.7	0.4	2.5
11月28日	土	396	12.7	11.1	510	593	196	2.1	115	0.25	0.22	15	2.9	1.3	0.3	2.5
11月30日	月	405	15.2	10.8	463	571	295	2.2	196	0.22	0.25	12	3.2	1.2	0.2	1.4
合　計		9859	356.8	315.2	12427	14848	4171	50.4	3353	7.19	5.98	463	92.4	31.6	7.6	49.8
平　均		429	15.5	13.7	540	646	181	2.2	146	0.31	0.26	20	4.0	1.4	0.3	2.2
目標量		460	20.1	14.0	591	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.5	0.4	2.6
充足率(%)		93	77	98	91	147	80	96	78	111	87	111	100	93	75	85

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。