2026年

11月 ほいくえん こんだてひょう



所沢市立保育園

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でのはたらき (赤) 血や肉になる食品	(緑) からだの調子をととのえる食品	(黄) 熱や力になる食品	午後のおやつ	1・2才児 午前のおやつ	栄養価 3才未満児 エネルギー(kcal) タンパク質(g)	栄養価 3才以上児 エネルギー(kcal) タンパク質(g)
2 (月)	ごはん 赤魚のマヨネーズ焼き いそあえ なめこのみそ汁	牛乳 赤魚 みそ 油揚げ	玉ねぎ パセリ 小松菜 人参 きざみのり なめこ 長ねぎ プルーン	豆花クッキー 精白米 マヨネーズ パン粉 砂糖 いりごま	子ぎつねずし プルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	474 19.0	566 22.4
4 (水)	ごはん 高野豆腐の煮物 きゅうりのごまがらめ かぶと油揚げのみそ汁	牛乳 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ みそ 鶏ひき肉	人参 玉ねぎ きゅうり かぶ(根) かぶ(葉) 生姜 みかん	星っこ 精白米 砂糖 いりごま	そぼろおにぎり みかん 牛乳	星っこ 牛乳	475 21.4	584 26.3
5 (木)	ごはん 豚肉となすの オイスターソース炒め 豆苗ともやしのナムル わかめスープ	牛乳 豚もも かまぼこ	なす 人参 キャベツ 豆苗 もやし スイートコーン 塩蔵わかめ えのきたけ	全粒粉クラッカー 精白米 ごま油 砂糖 油 いりごま 草加せんべい サラダ味 ぶどうゼリー	草加せんべい ぶどうゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	470 17.9	528 20.5
6 (金)	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのおかかあえ 玉ねぎと麸のみそ汁	牛乳 豚もも かつお節 みそ	人参 玉ねぎ ブロッコリー いちごジャム りんご	鉄入りたっぷりしらすくん 精白米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 焼麸 食パン	いちごジャムサンド りんご 牛乳	しらすせんべい 牛乳	452 18.5	555 22.0
7 (土)	スパゲッティナポリタン りんご ヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご プルーン	豆花クッキー スパゲッティ 油 バター ねじりパン	ねじりパン プルーン 牛乳	豆花クッキー 牛乳	498 18.6	534 19.2
9 (月)	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ごぼうサラダ 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ しらす干し	ごぼう きゅうり 人参 大根(根) 長ねぎ	星っこ 精白米 いりごま マヨネーズ 砂糖 プチ洋梨ゼリー	じゃこおにぎり プチ洋梨ゼリー 牛乳	星っこ 牛乳	454 17.6	548 20.8
10 (火)	食パン さつまいものグラタン きゅうりとコーンの あえもの ジュリアンスープ	牛乳 鶏もも肉 とろけるチーズ 鶏ひき肉	玉ねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ 人参 セロリー ひじき りんご	全粒粉クラッカー 食パン さつまいも 小麦粉 バター 油 パン粉 砂糖 精白米	ひじきごはんの おにぎり りんご 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	484 18.8	592 22.5
11 (水)	ごはん ほきのカレー揚げ 小松菜のえのきあえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ホキ 生揚げ みそ 豚ロース	バナナ 小松菜 えのきたけ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 青のり	精白米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 中華めん	焼きそば 牛乳	バナナ 牛乳	440 21.1	512 25.3
12 (木)	ごはん 鶏のはちみつ焼き おからの炒り煮 白菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 おから 油揚げ みそ	生姜 生しいたけ 長ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん 白菜 玉ねぎ バナナ	鉄入りたっぷりしらすくん 精白米 はちみつ 砂糖 油 トマトパン	トマトパン バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	490 19.5	606 23.3
13 (金)	ごはん マーボー春雨 きゅうりの塩ナムル 豆腐スープ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐 Q ちゃんまるいチーズ	人参 生しいたけ にら キャベツ 生姜 にんにく きゅうり 塩蔵わかめ 長ねぎ	豆花クッキー 精白米 はるさめ 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま ホットケーキミックス はちみつ マーガリン	ホットケーキ ミニチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	456 17.9	544 20.5
14 (土)	ハヤシライス キャベツの和風サラダ	牛乳 豚もも	玉ねぎ マッシュルーム セロリー ローストオニオン キャベツ 人参 スイートコーン みかん	星っこ 精白米 油 砂糖 かぼちゃのマフィン	かぼちゃのマフィン みかん 牛乳	星っこ 牛乳	485 17.0	575 19.4
16 (月)	ごはん さけのてりやき スパゲティサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 生さけ みそ	きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 菜めし	全粒粉クラッカー 精白米 スパゲッティ マヨネーズ 油 砂糖 プチももゼリー	菜めしおにぎり プチももゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	491 19.1	599 22.8
17 (火)	ごはん レバーのケチャップだれ きのこのバターソテー じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳 豚レバー ベーコン みそ きなこ	生姜 しめじ えのきたけ まいたけ にら プルーン	鉄入りたっぷりしらすくん 精白米 片栗粉 油 砂糖 バター じゃがいも 食パン	きなこトースト プルーン 牛乳	しらすせんべい 牛乳	479 19.5	572 22.7

日 (曜)	献立名 昼食	おもな材料とからだの中でのはたらき (赤) 血や肉になる食品	 (緑) からだの調子をととのえる食品	 (黄) 熱や力になる食品	午後のおやつ	1・2才児 午前のおやつ	栄養価 3才未満児 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	栄養価 3才以上児 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)
18 (水)	けんちんうどん キャベツと塩昆布の あえもの	牛乳 豚もも 油揚げ みそ 型抜きチーズ	人参 ごぼう 長ねぎ 大根（根） キャベツ 塩昆布	豆花クッキー うどん 里芋 油 ごま油 精白米 もち米 すりごま 砂糖 片栗粉	五平餅 型抜きチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	464 19.2	544 22.3
19 (木)	ごはん おから入りハンバーグ ブロッコリーとコーンの サラダ もやしと麩のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから みそ	玉ねぎ ブロッコリー スイートコーン もやし りんご	星っこ 精白米 パン粉 油 砂糖 バター 焼麩 さつまいも 黒いりごま 片栗粉	大学芋 りんご 牛乳	星っこ 牛乳	484 18.0	600 21.5
20 (金)	ごはん からあげ ひじきサラダ ほうれん草と玉ねぎの みそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ クリーム	にんにく 生姜 ひじき 人参 きゅうり ほうれん草 玉ねぎ みかん	全粒粉クラッカー 精白米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	ホットビスケット みかん 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	492 17.3	604 20.3
21 (土)	ミートスパゲッティ 青ゆでブロッコリー りんご	牛乳 豚ひき肉 粉 チーズ	人参 玉ねぎ トマトピューレ ブロッコリー りんご 炊き込みわかめ バナナ	鉄入りたっぷりしらすくん スパゲッティ 油 バター 砂糖 精白米	わかめおにぎり バナナ 牛乳	しらすせんべい 牛乳	463 18.3	564 21.4
24 (火)	カレーライス 海藻サラダ	牛乳 豚もも ツナ 鶏もも肉	バナナ 人参 玉ねぎ にんにく 海藻ミックス きゅうり スイートコーン にら	精白米 じゃがいも 油 砂糖 ビーフン ごま油	ビーフンスープ 牛乳	バナナ 牛乳	500 18.8	598 22.2
25 (水)	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐のふくめ煮 小松菜のおひたし じゃがいもと長ねぎの みそ汁	牛乳 さば 高野豆腐 かつお節 みそ 鶏もも肉	小松菜 人参 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン	豆花クッキー 精白米 砂糖 じゃがいも バター	チキンライス 牛乳	豆花クッキー 牛乳	440 19.9	531 23.7
26 (木)	ごはん 生揚げと野菜の炒め煮 青ゆでブロッコリー わかめと麩のみそ汁	牛乳 生揚げ 豚もも みそ きなこ	キャベツ 人参 玉ねぎ 水煮筍 生姜 ブロッコリー 塩蔵わかめ みかん	星っこ 精白米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 焼麩 マカロニ	マカロニの きなこあえ みかん 牛乳	星っこ 牛乳	439 19.3	537 23.3
27 (金)	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 白菜の塩昆布あえ きのこのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 みそ ツナ	人参 白菜 塩昆布 しめじ えのきたけ	全粒粉クラッカー 精白米 里芋 砂糖 食パン マヨネーズ マーガリン プチももゼリー	ツナサンド プチももゼリー 牛乳	全粒粉クラッカー 牛乳	470 19.9	569 23.9
28 (土)	きつねうどん バナナ 型抜きチーズ	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 型抜きチーズ 味付小魚	人参 長ねぎ ほうれん草 バナナ 塩昆布	鉄入りたっぷりしらすくん うどん 砂糖 精白米	塩昆布おにぎり 味付小魚 牛乳	しらすせんべい 牛乳	485 21.9	571 23.8
30 (月)	ごはん 鶏肉と人参のさっぱり煮 ほうれん草の白あえ 大根と長ねぎのみそ汁	牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 みそ 型抜きレアチーズ	人参 生姜 ほうれん草 大根（根） 長ねぎ	豆花クッキー 精白米 砂糖 糸こんにゃく すりごま さつまいも	ふかし芋 型抜きレアチーズ 牛乳	豆花クッキー 牛乳	461 17.9	538 20.7
					月平均		472 19.0	564 22.2

材料の都合により、献立・調理方法を
変更することがありますので御了承ください。

好き嫌いにはどう対応する？

味覚には塩味・甘味・酸味・苦味・うま味の5つの味覚があります。
そのうち苦味と酸味はこどもが本能的に危険⚠！と認知するため、苦手になりやすく、誰でもおきやすいです。
無理に食べさせようとはせず、その食材にふれる経験や（触る・手伝う）
周りの人が美味しく食べる機会をつくったり、こども自ら食べてみたいと思う環境づくりはいかがですか。

献立表の のマークは、所沢市のホームページにレシピを公開中です。ぜひご覧ください！