

令和8年度 11月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
2 月	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 三色酢の物	肉 炒	牛乳 *ふかしいも	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし（かつお）	にんじん キャベツ カリフラワー パプリカ にら もやし きゅうり	精白米 ごま油 三温糖 さつまいも
4 水	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆のかき揚げ ツナとひじきのサラダ かぶとわかめのすまし汁	豆 揚	牛乳 *おにぎり（きつね）	普通牛乳 大豆（水煮） ツナ缶（水煮ルー） だし（かつお） 油あげ	にんじん たまねぎ まいたけ ごぼう ほしひじき コーン缶詰 かぶ・根 乾燥わかめ 葉ねぎ	ビ [®] スケット・ハート [®] 精白米 さつまいも 薄力粉（1等） サラダ油 三温糖 ごま油
5 木	牛乳 温野菜（ブロッコリー）	ご飯 五目卵焼き 甘酢キャベツ 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 鶏卵 だし（かつお） 豆腐（絹ごし）	ブロッコリー 干ししいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば（青みつば）	精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
6 金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 さけの塩焼き チーズサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	魚 焼	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 さけ（切り身） プロセスチーズ 油あげ だし（煮干し） 豚もも・脂少	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ ピーマン しいたけ	じゃがいも 精白米 サラダ油 ビーフン
7 土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 コーンサラダ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし（煮干し）	にんじん 大根 干ししいたけ 葉ねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 クラッカー
9 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ツナカレー ほうれん草の小鱼和え	魚 汁	牛乳 柿 ビスケット	普通牛乳 プロセスチーズ ツナ缶（水煮ルー） しらす干し だし（かつお）	たまねぎ にんじん ほうれん草 柿	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま（白） 三温糖 ビ [®] スケット・ハート [®]
10 火	牛乳 せんべい	ご飯 変わりオムレツ 金時豆の甘煮 大根とわかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 *大学いも	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし（かつお）	にんじん たまねぎ 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ	塩せんべい 精白米 サラダ油 金時豆（乾） 三温糖 さつまいも いりごま（黒）
11 水	牛乳 温野菜（かぼちゃ）	ご飯 八宝菜 柿なます	肉 炒	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 豚もも・脂少 だし（かつお）	かぼちゃ はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ（ゆで） 干ししいたけ 大根 きゅうり、柿	精白米 サラダ油 かたくり粉 三温糖 薄力粉（1等） 黒砂糖
12 木	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 おでん きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 みかん *ポップコーン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお）	にんじん 大根 昆布（おでん具材用） だし（昆布） きゅうり 乾燥わかめ みかん	精白米 里芋 いりごま（白） 三温糖 ポップコーン サラダ油
13 金	牛乳 あられ	いもごはん さわらの照り焼き 大根サラダ えのきたけのすまし汁	魚 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 しらす干し さわら（切り身） だし（かつお） ヨーグルト（プレーン）	大根 きゅうり キャベツ えのきたけ 葉ねぎ だし（昆布） もも缶詰（果肉） みかん缶詰（果肉）	キヌアあられ塩味 精白米 さつまいも いりごま（黒） サラダ油 三温糖 ごま油
14 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ 甘酢和え（もやし）	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆（水煮） 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 塩せんべい
16 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 厚揚げとひじきの含め煮 三色ごま炒め	豆 煮	牛乳 りんご ビスケット	普通牛乳 プロセスチーズ 厚揚げ 鶏肉（もも皮なし） だし（かつお）	ほしひじき にんじん もやし きゅうり りんご	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま（白） ごま油 おとうふ屋さんのビスケット

3歳以上児	エネルギー 575kcal	タンパク質 21.7g	脂質 17.0g	3歳未満児	エネルギー 499kcal	タンパク質 18.7g	脂質 15.1g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日	曜	献立名				主 な 材 料		
		午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
17	火	牛乳 温野菜（かぼちゃ）	ご飯 さけの風味焼き 五目煮豆 麴のすまし汁	魚 焼	牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー	普通牛乳 さけ（切り身） 大豆(乾) だし（かつお）	かぼちゃ 葉ねぎ にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ 糸みつば（青みつば） だし（昆布） たまねぎ コーン缶詰	精白米 いりごま（白） サラダ油 三温糖 焼きふ（小町麴） じゃがいも クラッカー
18	水	牛乳 温野菜（カリフラワ ー）	ご飯 ツナ入り卵焼き おじゃこ入酢の物 玉ねぎとコーンのスープ	卵 焼	牛乳 *さといものあべ川 せんべい	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ライト だし（かつお） しらす干し きな粉	カリフラワー たまねぎ ピーマン キャベツ 乾燥わかめ にんじん コーン缶詰	精白米 サラダ油 三温糖 里芋 ミニのりすけ
19	木	牛乳 みかん	ご飯 鶏肉の変わりフライ 切り干し大根の煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁	肉 揚	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし（かつお） 豆腐(絹ごし) 豆乳(調整)	みかん 切り干し大根 にんじん ほうれんそう だし（昆布） かぼちゃ	精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま（黒） サラダ油 三温糖
20	金	牛乳 温野菜（にんじん）	ご飯 さばの香味焼き きんぴらごぼう 小松菜と里芋のみそ汁	魚 焼	牛乳 *わかめうどん	普通牛乳 さば（切り身） だし（煮干し） 油あげ だし（かつお）	にんじん しょうが ごぼう こまつな 乾燥わかめ 葉ねぎ だし（昆布）	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま（白） 里芋 干うどん
21	土	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜ソテー	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 だし（かつお） 鶏ひき肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 ビ°スケット・ハト°
24	火	牛乳 せんべい	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ごぼうサラダ	豆 煮	牛乳 みかん ヨーグルト	普通牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 だし（かつお） ヨーグルト（加糖）	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) ごぼう きゅうり コーン缶詰 みかん	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 マネー・ズ・タイプ 調味料 いりごま（白）
25	水	牛乳 りんご	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 *スパゲティナポリタ ン	普通牛乳 鶏肉（もも皮なし） しらす干し だし（かつお）	りんご かぶ・根 にんじん たまねぎ ブロッコリー まいたけ だし（昆布） きゅうり 乾燥わかめ ピーマン	精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 スパゲティ（乾）
26	木	牛乳 ふかしいも	ご飯 千草焼き 白菜と人参の煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *黒糖ちんすこう	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし（かつお） 豆腐(絹ごし) だし（煮干し）	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) はくさい 乾燥わかめ	さつまいも 精白米 三温糖 サラダ油 薄力粉(1等) 黒砂糖 いりごま（白）
27	金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 とんかつ カリフラワーと人参のサラダ 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *おにぎり（おかか）	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ヒレ・カツ用 だし（かつお） かつお節	カリフラワー にんじん たまねぎ もやし こまつな	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 いりごま（白）
28	土	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と切り干しの煮物 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆（水煮） 豚もも・脂少 油あげ だし（かつお）	切り干し大根 にんじん 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン缶詰	ビ°スケット・ハト° 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 塩せんべい
30	月	牛乳 クラッカー	ご飯 豚肉とセロリのスープ マカロニサラダ 手作りひじきふりかけ	肉 汁	牛乳 りんご 干し芋	普通牛乳 豚もも・脂少 だし（かつお） ちりめんじゃこ かつお節	たまねぎ にんじん セロリ グリーンピース(冷凍) きゅうり トマト ほしひじき りんご	クラッカー 精白米 じゃがいも マカロニ(乾) マネー・ズ・タイプ 調味料 いりごま（白） ごま油 干し芋