給　食　献　立　表

普通食

令和8年11月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11月2日	麦ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草と白菜のサラダ 味噌汁	きな粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、小麦粉、きな粉、バター	豚ひき肉、鶏卵、しらす干し、鰹節、切り干し大根、豆腐、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、蓮根、ほうれん草、白菜	500	20.8	17.5	1.4
11月4日	麦ごはん タラのマヨカレー焼き 五目豆 味噌汁	プリン いりこ	米、麦、マヨネーズ、カレー粉、パン粉、大豆、砂糖、さつま芋、バニラエッセンス、バター	タラ、昆布、味噌、鰹粉、鶏卵、牛乳、いりこ	パセリ、人参、ごぼう、蓮根、椎茸、ねぎ	380	18.4	9.7	1.2
11月5日	わかめご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ	しらすトースト 牛乳 いりこ	米、麦、ごま、食パン、マヨネーズ	わかめ、鶏肉、鰹節、しらす干し、青のり、チーズ、牛乳、、いりこ	ブロッコリー、人参、バナナ	483	19.8	17.5	1.8
11月6日	麦ごはん 豚のしょうが焼き 三色ナムル 味噌汁	ツナコーン芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、油、ごま、砂糖、ごま油、麸、じゃが芋、片栗粉	豚肉、味噌、鰹粉、ツナ、牛乳、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、もやし、人参、茄子、とうもろこし	443	19.4	11.8	1.3
11月9日	豚卵天丼 薩摩カレーサラダ 味噌汁	ミートマカロニ いりこ	米、麦、揚げ玉、さつま芋、マヨネーズ、カレー粉、マカロニ、油	豚ひき肉、鶏卵、海苔、ベーコン、ヨーグルト、生揚げ、味噌、鰹粉、鶏ひき肉、いりこ	玉ねぎ、人参、白菜、パセリ	451	16.4	15.8	1.7
11月10日	麦ごはん 麻婆春雨 ブロッコリーの納豆和え ベーコンと蕪のスープ	プルーン蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、ごま油、蒸しパンミックス	豚ひき肉、味噌、納豆、ベーコン、牛乳、いりこ	にんにく、生姜、人参、たけのこ、ねぎ、ブロッコリー、かぶ、プルーン	355	15.1	11.5	1.1
11月11日	麦ごはん 鰆の蒲焼 豆まめサラダ 味噌汁	コーンフレークケーキ いりこ	米、麦、片栗粉、油、砂糖、大豆、マヨネーズ、コーンフレーク、マシュマロ、バター	あじ、魚肉ソーセージ、味噌、鰹粉、いりこ	枝豆、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ	410	14.6	12.9	1.4
11月12日	焼きスパゲティ 野菜のチーズ焼き バナナ	水羊羹 牛乳 いりこ	スパゲティ、じゃが芋、小豆	豚肉、チーズ、寒天、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、バナナ	407	19.8	9.5	0.9
11月13日	麦ごはん 炒り鶏と根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	南瓜ドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま、ホットケーキミックス、油	鶏肉、昆布、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、ほうれん草、かぶ、しめじ、南瓜	460	14.8	13.7	1.4
11月16日	麦ごはん ポークビーンズ 白菜とツナの胡麻和え 味噌汁	胡麻蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、大豆、油、砂糖、ごま、さつま芋、蒸しパンミックス	豚ひき肉、ツナ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、茄子、白菜、ごぼう	359	14.4	11.1	1.3
11月17日	麦ごはん チンジャオロースー 野菜の浅漬け 味噌汁	スイートポテト いりこ	米、麦、油、オイスターソース、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、里芋、さつま芋、バター	豚肉、わかめ、味噌、鰹粉、いりこ	たけのこ、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、胡瓜、かぶ	422	15.6	10.1	1.0
11月18日	麦ごはん 鮭の西京焼き 切り昆布の煮付け 澄まし汁	ココア揚げパン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま、片栗粉、コッペパン、ココア、油	鮭、味噌、昆布、生揚げ、わかめ、鶏卵、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、椎茸	430	20.0	12.2	2.1
11月19日	麦ごはん ひじきハンバーグ 春雨ナムル 味噌汁	杏スコーン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、春雨、ごま、砂糖、ごま油、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、あんずジャム	豚ひき肉、ひじき、鶏卵、牛乳、油揚げ、味噌、鰹粉、いりこ	玉ねぎ、人参、胡瓜、もやし、大根	478	16.9	15.2	1.5
11月20日	カレーうどん ジャーマンポテト りんご	味噌焼きおにぎり いりこ	うどん、カレールウ、じゃが芋、米、砂糖、ごま	豚肉、ベーコン、味噌、いりこ	もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、りんご	440	15.3	10.2	1.8
11月24日	麦ごはん メンチ風ハンバーグ ばりばりサラダ 味噌汁	きな粉バナナ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、油、コーンフレーク、砂糖、きな粉	豚ひき肉、鶏卵、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、南瓜、しめじ、バナナ	419	15.6	10.8	0.7
11月25日	麦ごはん 鰆の照り焼き 筑前煮 味噌汁	ココアクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、ココア、バター、アーモンドスライス	さわら、豆腐、味噌、鰹粉、鶏卵、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、椎茸、さやえんどう、なめこ、万能ねぎ	457	18.9	15.0	1.4
11月26日	根菜カレーライス ツナ入り野菜サラダ みかん	りんご寒天 いりこ	米、麦、カレールウ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、ツナ、昆布、寒天、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、トマト、みかん、りんご果汁、桃	340	10.2	8.0	1.1
11月27日	麦ごはん すき焼き風煮 小松菜のしらす和え 味噌汁	小豆ホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、ホットケーキミックス、小豆	豚肉、豆腐、白滝、しらす干し、油揚げ、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	白菜、人参、小松菜、もやし	454	18.0	13.3	1.7
11月30日	ツナとトマトのスパゲティ ポテトサラダ みかん	五目おにぎり いりこ	スパゲティ、じゃが芋、マヨネーズ、米	ツナ、鶏ひき肉、油揚げ、いりこ	トマト、玉ねぎ、万能ねぎ、にんにく、枝豆、とうもろこし、人参、みかん、椎茸、みつば	410	15.8	7.0	1.1

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※（）で書かれたメニューは0，1才児クラスのメニューとなります。

給　食　献　立　表

卵除去食



令和7年11月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
11月2日	麦ごはん れんこんハンバーグ ほうれん草と白菜のサラダ 味噌汁	きな粉クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、小麦粉、きな粉、バター	豚ひき肉、しらす干し、鰹節、切り干し大根、豆腐、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、蓮根、ほうれん草、白菜	500	20.8	17.5	1.4
11月4日	麦ごはん タラのマヨカレー焼き 五目豆 味噌汁	フルーツゼリー いりこ	米、麦、マヨドレ、カレー粉、パン粉、大豆、砂糖、さつま芋、フルーツゼリー	タラ、昆布、味噌、鰹粉、いりこ	パセリ、人参、ごぼう、蓮根、椎茸、ねぎ	380	18.4	9.7	1.2
11月5日	わかめご飯 鶏の照り焼き ブロッコリーと人参のおかか和え バナナ	しらすトースト 牛乳 いりこ	米、麦、ごま、食パン、マヨドレ	わかめ、鶏肉、鰹節、しらす干し、青のり、チーズ、牛乳、いりこ	ブロッコリー、人参、バナナ	483	19.8	17.5	1.8
11月6日	麦ごはん 豚のしょうが焼き 三色ナムル 味噌汁	ツナコーン芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、油、ごま、砂糖、ごま油、麩、じゃが芋、片栗粉	豚肉、味噌、鰹粉、ツナ、牛乳、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、生姜、ほうれん草、もやし、人参、茄子、とうもろこし	443	19.4	11.8	1.3
11月9日	豚卵天丼 薩摩カレーサラダ 味噌汁	ミートマカロニ いりこ	米、麦、揚げ玉、さつま芋、マヨドレ、カレー粉、マカロニ、油	豚ひき肉、海苔、ツナ、ヨーグルト、生揚げ、味噌、鰹粉、鶏ひき肉、いりこ	玉ねぎ、人参、白菜、パセリ	451	16.4	15.8	1.7
11月10日	麦ごはん 麻婆春雨 ブロッコリーの納豆和え ツナと蕪のスープ	プルーン蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、ごま油、蒸しパンミックス	豚ひき肉、味噌、納豆、、ツナ、牛乳、いりこ	にんにく、生姜、人参、たけのこ、ねぎ、ブロッコリー、かぶ、プルーン	355	15.1	11.5	1.1
11月11日	麦ごはん 鰺の蒲焼 豆まめサラダ 味噌汁	コーンフレークケーキ いりこ	米、麦、片栗粉、油、砂糖、大豆、マヨドレ、コーンフレーク、マシュマロ、バター	あじ、魚肉ソーセージ、味噌、鰹粉、いりこ	枝豆、とうもろこし、人参、キャベツ、玉ねぎ	410	14.6	12.9	1.4
11月12日	焼きスパゲティ 野菜のチーズ焼き バナナ	水羊羹 牛乳 いりこ	スパゲティ、じゃが芋、小豆	豚肉、チーズ、寒天、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー、バナナ	407	19.8	9.5	0.9
11月13日	麦ごはん 炒り鶏と根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	南瓜ドーナツ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま、ホットケーキミックス、油	鶏肉、昆布、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、ほうれん草、かぶ、しめじ、南瓜	460	14.8	13.7	1.4
11月16日	麦ごはん ポークビーンズ 白菜とツナの胡麻和え 味噌汁	胡麻蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、大豆、油、砂糖、ごま、さつま芋、蒸しパンミックス	豚ひき肉、ツナ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、茄子、白菜、ごぼう	359	14.4	11.1	1.3
11月17日	麦ごはん チンジャオロースー 野菜の浅漬け 味噌汁	スイートポテト いりこ	米、麦、油、オイスターソース、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、里芋、さつま芋、バター	豚肉、わかめ、味噌、鰹粉、いりこ	たけのこ、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、人参、胡瓜、かぶ	422	15.6	10.1	1.0
11月18日	麦ごはん 鮭の西京焼き 切り昆布の煮付け 澄まし汁	ココア揚げパン 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、ごま、片栗粉、コッペパン、ココア、油	鮭、味噌、昆布、生揚げ、わかめ、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、椎茸	430	20.0	12.2	2.1
11月19日	麦ごはん ひじきハンバーグ 春雨ナムル 味噌汁	杏スコーン 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、春雨、ごま、砂糖、ごま油、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、あんずジャム	豚ひき肉、ひじき、牛乳、油揚げ、味噌、鰹粉、いりこ	玉ねぎ、人参、胡瓜、もやし、大根	478	16.9	15.2	1.5
11月20日	カレーうどん ジャーマンポテト りんご	味噌焼きおにぎり いりこ	うどん、カレールウ、じゃが芋、米、砂糖、ごま	豚肉、ツナ、味噌、いりこ	もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、りんご	440	15.3	10.2	1.8
11月24日	麦ごはん メンチ風ハンバーグ ばりばりサラダ 味噌汁	きな粉バナナ 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、油、コーンフレーク、砂糖、きな粉	豚ひき肉、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、南瓜、しめじ、バナナ	419	15.6	10.8	0.7
11月25日	麦ごはん 鰆の照り焼き 筑前煮 味噌汁	ココアクッキー 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、ココア、バター、アーモンドスライス	さわら、豆腐、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、椎茸、さやえんどう、なめこ、万能ねぎ	457	18.9	15.0	1.4
11月26日	根菜カレーライス ツナ入り野菜サラダ みかん	りんご寒天 いりこ	米、麦、カレールウ、マヨネドレ、砂糖	豚肉、ツナ、昆布、寒天、いりこ	ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、トマト、みかん、りんご果汁、桃	340	10.2	8.0	1.1
11月27日	麦ごはん すき焼き風煮 小松菜のしらす和え 味噌汁	小豆ホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、ホットケーキミックス、小豆	豚肉、豆腐、白滝、しらす干し、油揚げ、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	白菜、人参、小松菜、もやし	454	18.0	13.3	1.7
11月30日	ツナとトマトのスパゲティ ポテトサラダ みかん	五目おにぎり いりこ	スパゲティ、じゃが芋、マヨドレ、米	ツナ、鶏ひき肉、油揚げ、いりこ	トマト、玉ねぎ、万能ねぎ、にんにく、枝豆、とうもろこし、人参、みかん、椎茸、みつば	410	15.8	7.0	1.1







給　食　献　立　表

離乳食



令和8年11月

エンゼルステーション保育園

日付	献立				食　材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
11月2日	おかゆ	れんこんハンバーグ ほうれん草と白菜のサラダ	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、れんこん、パン粉、醤油、片栗粉、ほうれん草、白菜、しらす、鰹節、胡麻、切り干し大根、豆腐、味噌、鰹粉、赤ちゃんビスケット
11月4日	おかゆ	タラのパン粉焼き・五目豆	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、たら、大豆、パン粉、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、昆布、醤油、さつま芋、ねぎ、味噌、鰹粉、赤ちゃんせんべい
11月5日	わかめ粥	ささみとブロッコリーのおかか煮	バナナ	パン	米、わかめ、胡麻、鶏ささみ、ブロッコリー、人参、鰹節、醤油、バナナ、パン
11月6日	おかゆ	ささみとパプリカの煮物・三色和え	味噌汁	粉ふき芋	米、鶏ささみ、パプリカ、玉ねぎ、醤油、ほうれん草、もやし、人参、胡麻、茄子、麸、味噌、鰹粉、じゃが芋
11月9日	そぼろ粥	さつま芋サラダ	味噌汁	ミートマカロニ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、醤油、海苔、さつま芋、塩、生揚げ、白菜、味噌、鰹粉、マカロニ、ケチャップ、パセリ
11月10日	おかゆ	麻婆春雨・ブロッコリーの納豆和え	無のスープ	プルーン蒸しパン	米、春雨、鶏ひき肉、人参、ねぎ、味噌、ブロッコリー、納豆、醤油、かぶ、蒸しパンミックス、プルーン
11月11日	おかゆ	カジキの煮付け・豆まめサラダ	味噌汁	コーンフレーク	米、めかじき、醤油、大豆、枝豆、とうもろこし、人参、塩、キャベツ、玉ねぎ、味噌、鰹粉、コーンフレーク、粉ミルク
11月12日	トマトスパゲティ	温野菜	バナナ	水羊羹	スパゲティ、鶏ささみ、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、じゃが芋、ブロッコリー、塩、バナナ、小豆、寒天
11月13日	おかゆ	鶏と根菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え	味噌汁	南瓜のホットケーキ	米、鶏ひき肉、人参、ごぼう、昆布、醤油、ほうれん草、胡麻、かぶ、しめじ、味噌、鰹粉、ホットケーキミックス、南瓜
11月16日	おかゆ	チキンビーンズ・白菜とツナの胡麻和え	味噌汁	胡麻蒸しパン	米、鶏ひき肉、大豆、人参、玉ねぎ、茄子、ケチャップ、白菜、胡麻、ツナ、さつま芋、ごぼう、味噌、鰹粉、蒸しパンミックス
11月17日	おかゆ	チンジャオロースー・野菜の浅漬け	味噌汁	蒸かし芋	米、鶏ささみ、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、醤油、キャベツ、人参、胡瓜、かぶ、胡麻、塩、里芋、わかめ、味噌、鰹粉、さつま芋
11月18日	おかゆ	鮭の西京焼き・切り昆布の煮付け	澄まし汁	パン	米、鮭、味噌、昆布、生揚げ、人参、椎茸、醤油、わかめ、胡麻、鰹粉、片栗粉、パン
11月19日	おかゆ	ひじきハンバーグ・春雨の和え物	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ひじき、パン粉、ケチャップ、春雨、胡瓜、もやし、胡麻、醤油、大根、油揚げ、味噌、鰹粉、赤ちゃんビスケット
11月20日	煮込みうどん	じゃが芋ソテー	りんご	赤ちゃんせんべい	うどん、鶏ささみ、もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、醤油、じゃが芋、塩、りんご、赤ちゃんせんべい
11月24日	おかゆ	メンチ風ハンバーグ・ぱりぱりサラダ	味噌汁	きな粉バナナ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、キャベツ、パン粉、小松菜、もやし、トマト、人参、胡瓜、コーンフレーク、塩、南瓜、しめじ、味噌、鰹粉、バナナ、きな粉、砂糖
11月25日	おかゆ	鰆の照り焼き・筑前煮	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、さわら、醤油、人参、ごぼう、れんこん、椎茸、さやえんどう、醤油、豆腐、なめこ、ねぎ、味噌、鰹粉、赤ちゃんビスケット
11月26日	野菜粥	ツナサラダ	みかん	りんご寒天	米、鶏ささみ、ごぼう、れんこん、大根、人参、玉ねぎ、塩、ツナ、キャベツ、胡瓜、トマト、昆布、みかん、りんご果汁、桃、寒天、砂糖
11月27日	おかゆ	豆腐と野菜の煮物・小松菜のしらす和え	味噌汁	小豆ホットケーキ	米、鶏ひき肉、豆腐、白菜、人参、醤油、小松菜、しらす、油揚げ、もやし、わかめ、味噌、鰹粉、ホットケーキミックス、小豆
11月30日	ツナとトマトの スパゲティ	ポテトサラダ	みかん	赤ちゃんせんべい	スパゲティ、ツナ、トマト、玉ねぎ、ねぎ、ケチャップ、じゃが芋、枝豆、とうもろこし。人参、塩、みかん、赤ちゃんせんべい

給食をはじめて取り入れる保護者の方へ。
エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようにお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

