2026年11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

みんなのスマイルキッズ江戸川橋保育園

日	曜	昼食献立名	9時おやつ（乳児クラス）	15時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2・16	月	発芽玄米入りご飯　フルーツ のり塩こうじから揚げ 白菜とわかめの胡麻和え ★鱈のじゃっぱ汁 ★郷土食（青森県）	豆乳	牛乳 バナナブラウニー	米、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、発芽玄米、片栗粉、てんさい糖	牛乳、鶏むね肉、まだら、無調整豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、すりごま	オレンジ、はくさい、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、干しぶどう、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり
4・18	水	関口食パン　フルーツ とうふ味噌グラタン スピナチサラダ かぼちゃとブロッコリーのスープ	豆乳	牛乳 梅じゃこチャーハン	関口食パン、米、押麦、小麦粉、ごま油、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、木綿豆腐、無調整豆乳、だいず水煮缶詰、ツナ水煮缶、豚ひき肉、バター、ちりめんじゃこ、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、きな粉	柿（2～5歳児クラス）、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、うめびしお、バナナ（0・1歳児クラス）
5・19	木	キッズビビンバ 中華だいこん 白菜のわかめスープ フルーツ	牛乳	豆乳（乳児クラス） 牛乳（幼児クラス） 豆腐の黒糖焼きドーナツ	米、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）、発芽玄米、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、おから、脱脂粉乳、きな粉、ごま、調製豆乳	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、きゅうり、もやし、カットわかめ、しょうが
6・17	金・火	発芽玄米入りご飯　フルーツ さばとにらの団子 ブロッコリーの納豆和え ごぼうと切り干し大根のみそ汁	豆乳	牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、発芽玄米、片栗粉、ごま油、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、さば（水煮缶）、豚肉（もも）、おから、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、コーン缶、にら、切り干しだいこん、にんにく、しょうが
7・21	土	ご飯　フルーツ ミートローフ さつまいもサラダ ブロッコリーとにんじんのスープ	牛乳	牛乳 海のオイルおにぎり	米、さつまいも、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）、ごま油	牛乳、豚ひき肉、切いか、かつお節、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、あおのり
9・30	月	かぼちゃのカレーライス 白菜のザワークラウト ★ウハー フルーツ ★世界の料理（ロシア）	豆乳	牛乳 芋ようかん	米、さつまいも、発芽玄米、てんさい糖、小麦粉、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、さけ、無調整豆乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、脱脂粉乳、バター	はくさい、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、かんてん（粉）
10	火	あんかけ麺 切干し大根のごま酢ナムル 生揚げとチンゲン菜のスープ フルーツ	牛乳	牛乳 炊き込みご飯おにぎり	蒸し中華めん、米、発芽玄米、ごま油、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、豚肉（もも）、生揚げ、ツナ水煮缶、すりごま、切いか	りんご（2～5歳児クラス）、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、切り干しだいこん、バナナ（0・1歳児クラス）
11・25	水	発芽玄米入りご飯　フルーツ 豆腐の根菜あんかけ ひじきとほうれん草のおかか醤油和え かぶのみそ汁	豆乳	牛乳 納豆お好み焼き	米、小麦粉、発芽玄米、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	みかん、もやし、キャベツ、ほうれんそう、かぶ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ、ひじき、しょうが、あおのり
12・24	木・火	ひじきとだいずのツナ丼 ひき肉入りきんぴら かぼちゃと小松菜のすまし汁 フルーツ 24日：和食の日	牛乳	牛乳 ホットドッグ	コッペパン（幼児クラス）、米、発芽玄米、なたね油（キャノーラ油）、上新粉、ごま油、食パン（乳児クラス）	牛乳、ツナ水煮缶、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）、ごま	12日：柿（2～5歳児クラス）、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、ごぼう、キャベツ、ひじき、にんにく、12日：オレンジ（0・1歳児クラス）、24日：グレープフルーツ
13・27	金	発芽玄米入りご飯　フルーツ あこう鯛のガリバタ 高野豆腐のマセドアンサラダ さつまいもの豆乳ポトフ	豆乳	牛乳 カレーピラフ	米、さつまいも（皮付）、発芽玄米、押麦、なたね油（キャノーラ油）、片栗粉、オリーブ油	牛乳、あこうだい、無調整豆乳、豚ひき肉、ベーコン、高野豆腐、脱脂粉乳、バター、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、ねぎ、えのきたけ、にんにく
14・28	土	ご飯　フルーツ あじのごま焼き だいこんの煮物 ほうれん草とえのき茸のすまし汁	牛乳	牛乳 きなこお麩ラスク	米、焼ふ、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）	牛乳、あじ、バター、無調整豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、ごま	みかん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、だいこん、ごぼう
20	金	◎塩むすび ゆかりおにぎり おかかおにぎり ◎鮭の塩焼き あこう鯛の磯辺焼き たらの竜田揚げ ◎きゅうりと大根の漬物 ◎具だくさんけんちん汁 ◎フルーツ カフェテリア給食（新米の収穫祭）	豆乳	牛乳 りんごのキューブゼリー	米、さといも、発芽玄米、てんさい糖、片栗粉、なたね油（キャノーラ油）、上新粉、ごま油	牛乳、さけ、すけそうたら、あこうだい、ごま、かつお節	りんご濃縮果汁、みかん、にんじん、だいこん、きゅうり、こまつな、ごぼう、かんてん（粉）、しょうが、あおのり
26	木	さつまいもご飯　フルーツ 鮭のもみじおろし風焼き かぶの梅ピクルス こまつなの香ばしみそ汁 わくわくメニュー	牛乳	豆乳（乳児クラス） 牛乳（幼児クラス） ひよこの蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも（皮付）、発芽玄米、てんさい糖、なたね油（キャノーラ油）、コーンスターチ	牛乳、さけ、無調整豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、ピザ用チーズ、きな粉、調製豆乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、黄パプリカ、コーン缶、うめびしお、こんぶ（煮物用）

1か月の平均栄養量（ ）は乳児クラス			
エネルギー	504（439）kcal	鉄	2（2.2）mg
たんぱく質	21.1（18.5）g	カルシウム	227（217）mg
脂質	13.9（13.6）g	ビタミンC	27（23）mg
塩分	1.3（1.1）g	食物繊維	4（3.4）g

☆メニュー、材料は都合により変更することがあります。

☆今月の補食献立は、ぽたぽた焼き、チーズ、クラッカー、きなこせんべい、ミニのりすけを予定しています。

※20日のカフェテリア給食（昼食）は、2歳児クラス～5歳児クラス対象です。0歳児・1歳児クラスに提供するメニューは◎が付いているメニューです。

※誤嚥防止のため、フルーツの柿とりんごは2～5歳児クラスに提供し、0・1歳児クラスはオレンジまたはバナナを提供しています。

今月の世界の料理・郷土食

「魚を使った汁物」をテーマに、2種類のメニューを提供します！

鱈のじゃっぱ汁（青森県の郷土食）

鱈と大根やねぎをだしで煮込み、味噌で味付けをします。寒い青森の冬を乗り切る料理です・
11月2・16日の昼食に提供します。

ウハー（ロシアの料理）

白身魚を使って作るスープで、ロシアではたくさん獲れることから鮭や鱈がよく使われます。
11月9・30日の昼食に提供します。