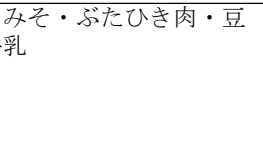
2026年　11月　給食献立表　幼児食・離乳食完了期

石山くじら保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ	牛乳(午後) さつま芋ようかん	ベーコン・大豆・鶏肉・チーズ・かにかまぼこ・牛乳	米・マカロニ・マヨドレ・さつまいも・砂糖	たまねぎ・コーン・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・にんじん・粉寒天
3	火	文化の日				
4	水	ごはん 白菜の味噌汁 豚肉のしょうが炒め ひじきとれんこんのマヨ和え	牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	凍り豆腐・みそ・ぶた肉・牛乳・豆乳	米・マヨドレ・ホットケーキミックス・油・砂糖	はくさい・にんじん・わかめ・キャベツ・たまねぎ・しょうが・れんこん・ひじき・こまつな
5	木	ロールパン 秋野菜のクリームシチュー ブロッコリーのサラダ りんご	お茶 小松菜ベーコンおにぎり	鶏肉・牛乳・ツナ缶・ベーコン	ロールパン・さつまいも・マヨドレ・米	たまねぎ・かぼちゃ・しめじ・ブロッコリー・にんじん・コーン・りんご・こまつな
6	金	ごはん さつまいもの味噌汁 さばの塩焼き 炒り豆腐	牛乳(午後) ココアスコーン	みそ・さば・豆腐・牛乳・豆乳	米・さつまいも・砂糖・ホットケーキミックス・油	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・キャベツ・さやいんげん・ひじき
7	土	お弁当	お茶 おやつ			
9	月	ごはん にゅうめん汁 鶏肉のマヨポン照り焼き 切干大根煮	牛乳(午後) きなこさつまいも	鶏肉・油揚げ・大豆・牛乳・きな粉	米・そうめん・砂糖・マヨドレ・しろごま・赤こんにゃく・さつまいも	たまねぎ・にんじん・はくさい・わかめ・切干しだいこん・さやいんげん
10	火	ごはん かぶの豆乳味噌汁 れんこんハンバーグ 粉ふきいも	牛乳(午後) 野菜カステラ	豆乳・みそ・ぶたひき肉・豆腐・牛乳	米・片栗粉・砂糖・じゃがいも・カステラ	かぶ・こまつな・かぼちゃ・たまねぎ・れんこん・あおさ
11	水	ごはん きのこスープ 白身フライ ほうれん草と豆腐のごま和え	牛乳(午後) かぼちゃパイ	たら・豆腐・牛乳	米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・油・砂糖・しろごま・ぎょうざの皮	まいたけ・しめじ・切干しだいこん・トマトケチャップ・ほうれんそう・もやし・ひじき・かぼちゃ
12	木	スパゲティミートソース キャベツのスープ じゃがいものソテー バナナ	牛乳(午後) おからドーナツ ＊完了期：ウエハース	牛ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・牛乳・おから・きな粉・豆乳	スパゲティ・じゃがいも・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトピューレ・トマトケチャップ・キャベツ・えのきたけ・コーン・ブロッコリー・バナナ
13	金	鶏そぼろ丼 かき玉汁 ひじきの煮物	牛乳(午後) クッキー	鶏ひき肉・凍り豆腐・鶏卵・生揚げ・牛乳	米・砂糖・片栗粉・赤こんにゃく・クッキー	にんじん・こまつな・しょうが・たまねぎ・長ねぎ・ひじき・しいたけ・だいこん
14	土	お弁当	お茶 おやつ			
16	月	ビーフカレー ごぼうサラダ ヨーグルト（カップ）	牛乳(午後) かぼちゃもち	牛肉・大豆・ツナ缶・ヨーグルト・牛乳	米・じゃがいも・マヨドレ・しろごま・さつまいも・砂糖・片栗粉	にんじん・たまねぎ・ごぼう・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

未満児	エネルギー	蛋白質	脂　肪	以上児	エネルギー	蛋白質	脂　肪
	468 Kcal	20.3 g	15.5 g		592 Kcal	25.8 g	18.3 g

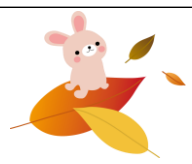
☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不使用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳, ビスケット（火）牛乳, ビスコ（水）牛乳, せんべい（木）牛乳, クラッカー（金）牛乳, ウエハース　（土）お茶, せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。　☆離乳食完了期のりんご・梨はコンポートにして提供します。　☆下線は市販菓子です。

2026年　11月　給食献立表　幼児食・離乳食完了期　石山くじら保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	火	ごはん 豚汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え	牛乳(午後) きなこマカロニ	ぶた肉・みそ・生揚げ・ぶたひき肉・かまぼこ・削り節・牛乳・きな粉	米・さといも・赤こんにゃく・ごま油・砂糖・片栗粉・マカロニ	だいこん・ごぼう・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・グリンピース・ブロッコリー・もやし
18	水	ごはん チンゲン菜のスープ あんかけ卵焼き 切干大根の中華サラダ	牛乳(午後) たい焼き ＊完了期：　ウエハース	大豆・鶏卵・鶏ひき肉・ハム・牛乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・しろごま・たい焼き	チンゲンサイ・しいたけ・たまねぎ・ひじき・切干しだいこん・こまつな・にんじん
19	木	ごはん じゃがいもと大根のスープ 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃサラダ	牛乳(午後) コーンチーズ蒸しパン	さけ・みそ・牛乳・チーズ	米・じゃがいも・砂糖・有塩バター・マヨドレ・ホットケーキミックス・油	だいこん・しめじ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり・レーズン・コーン
20	金	中華丼 豆腐のスープ 春雨サラダ	牛乳(午後) カラメル大豆	ぶた肉・豆腐・かにかまぼこ・牛乳・大豆	米・ごま油・片栗粉・はるさめ・砂糖・さつまいも・油	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・わかめ・もやし・こまつな
21	土	お弁当	お茶 おやつ			
23	月	勤労感謝の日				
24	火	さつまいもごはん 大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 根菜と赤こんにゃくの煮物	牛乳(午後) きなこおはぎ ＊完了期：きなこおにぎり	みそ・竹輪・牛乳・つぶしあん・きな粉	米・さつまいも・くろごま・天ぷら粉・油・赤こんにゃく・砂糖	だいこん・はくさい・わかめ・あおさ・ひじき・れんこん・ごぼう・にんじん・グリンピース
25	水	食パン ほうれん草の豆乳スープ ポークチャップ ポテトサラダ ブルーベリーゼリー(鉄)	お茶 きつねおにぎり	豆乳・ぶた肉・油揚げ	食パン・砂糖・じゃがいも・マヨドレ・ブルーベリーゼリー・米・しろごま	ほうれんそう・しめじ・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・青ピーマン・トマトケチャップ・きゅうり
26	木	ごはん 豆腐の味噌汁 さわらの煮付け ほうれん草の納豆和え	牛乳(午後) ホームパイ	豆腐・みそ・さわら・納豆・削り節・牛乳	米・砂糖・ホームパイ	だいこん・わかめ・しょうが・ほうれんそう・にんじん・もやし
27	金	ごはん 玉ねぎのスープ 鶏のから揚げ キャベツのマリネ	牛乳(午後) りんごケーキ ＊完了期：ホイップなし	鶏肉・牛乳・鶏卵・豆乳	米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖・ホイップクリーム	たまねぎ・こまつな・えのきたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・レモン果汁・りんごジャム
28	土	お弁当	お茶 おやつ			
30	月	ごはん 里芋のごま味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の煮物	牛乳(午後) 豆乳プリンタルト ＊完了期：　ウエハース	みそ・鶏肉・凍り豆腐・牛乳	米・さといも・しろごま・塩こうじ・赤こんにゃく・砂糖・お米ｄe国産豆乳プリンタルト（卵乳小麦不使用）	はくさい・わかめ・しいたけ・にんじん・だいこん

給食だより

朝夕の冷え込みが厳しくなり、もうすぐ冬がやってきます。これからは温かい食べ物や冬野菜の美味しい季節です。
冬野菜は、厳しい寒さに耐えるため、糖やビタミンなどの栄養素をたっぷり蓄えます。
寒い日には体を温める根菜類や野菜たっぷりの鍋料理を食べ、睡眠を十分にとり、風邪予防をしっかり行って元気に冬を乗り越えましょう。

〈11月24日　和食の日〉
食生活の多様により和食離れが進んでいると言われる中、日本人の一人一人が和食文化の認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように一般社団法人和食文化国民会議が11月24日（いいにほんしょく）を和食の日と制定しました。
昆布、かつお節、煮干しなどうまみたっぷりの「だし」を基本とした和食の良さを伝えていきましょう。

〈11月19日　食育の日　北海道の料理〉
北海道は、全国の収穫量の約8割を占める日本一のじゃがいも産地です。昼夜の温度差を活かし、約50種類もの多彩な品種が栽培されています。
鮭のちゃんちゃん焼きは、鮭と野菜を味噌を加えて焼く北海道の郷土料理です。日本の鮭の漁獲量は、北海道が全国の98%以上を占めています。
日本のかぼちゃの約半分が北海道で生産されています。昼夜の温度差が大きい北海道では、甘くておいしいかぼちゃが育ちます。
北海道は、とうもろこしと生乳の生産量も日本一です。牛乳やチーズ、バターなどの乳製品も有名です。

発行日：2026年10月30日　　作成者：栄養士　包行　美紀

2026 年　　11月　給食献立表　離乳食中期・後期　　石山くじら保育園

日	曜	昼食	おやつ 午前 午後	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他：調味料等
2	月	軟飯 玉ねぎのスープ ささみとブロッコリーの煮物 人参スティック	ビスケット 蒸しさつまいも	若鶏ささ身	ビスケット・米・さつまいも	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん	かつお・こんぶだし
3	火	文化の日					
4	水	軟飯 玉ねぎのスープ ささみと白菜の煮物 人参のやわらか煮	ハイハイン 小松菜蒸しパン	若鶏ささ身・豆乳	ハイハイン・米・ホットケーキミックス・油・砂糖	たまねぎ・はくさい・にんじん・こまつな	かつお・こんぶだし
5	木	ロールパン かぼちゃのスープ 鶏肉と野菜の煮物 りんごのコンポート	ビスケット おにぎり（軟飯）	若鶏ささ身	ビスケット・ロールパン・さつまいも・米	かぼちゃ・ブロッコリー・りんご	かつお・こんぶだし
6	金	軟飯 豆腐のスープ さけとキャベツの煮物 蒸し野菜	ウエハース 蒸しパン	豆腐・さけ	ウエハース・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	かつお・こんぶだし
7	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
9	月	軟飯 白菜のスープ ささみと玉ねぎの煮物 人参スティック	ビスケット きなこさつまいも	若鶏ささ身・きな粉	ビスケット・米・さつまいも・砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん	かつお・こんぶだし
10	火	軟飯 かぶのスープ かぼちゃのそぼろ煮 蒸しじゃがいも	ウエハース ビスケット	鶏ひき肉	ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット	かぶ・こまつな・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
11	水	軟飯 ほうれん草のスープ 煮魚（たら） じゃがいもと豆腐の煮物	ハイハイン 蒸しかぼちゃ	たら・豆腐	ハイハイン・米・じゃがいも	ほうれんそう・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
12	木	煮込みうどん じゃがいもの煮物 バナナ	ビスケット ウエハース	鶏ひき肉	ビスケット・ゆでうどん・じゃがいも・ウエハース	キャベツ・にんじん・ブロッコリー・バナナ	かつお・こんぶだし
13	金	鶏そぼろ丼（軟飯） 人参スープ 大根の煮物	ウエハース ハイハイン	鶏ひき肉	ウエハース・米・ハイハイン	たまねぎ・にんじん・だいこん・こまつな	かつお・こんぶだし
14	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
16	月	軟飯 じゃがいものスープ ささみとキャベツの煮物 玉ねぎと人参の煮物	ビスケット 蒸しかぼちゃ	若鶏ささ身	ビスケット・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ	かつお・こんぶだし
17	火	軟飯 大根のスープ ささみと人参の煮物 ブロッコリーのやわらか煮	ウエハース ビスケット	若鶏ささ身	ウエハース・米・ビスケット	だいこん・にんじん・ブロッコリー・たまねぎ	かつお・こんぶだし
18	水	軟飯 チンゲン菜のスープ 野菜のそぼろ煮 人参スティック	ハイハイン ウエハース	鶏ひき肉	ハイハイン・米・ウエハース	チンゲンサイ・たまねぎ・こまつな・にんじん	かつお・こんぶだし
19	木	軟飯 人参のスープ さけと大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物	ビスケット 蒸しパン	さけ	ビスケット・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	にんじん・だいこん・かぼちゃ・たまねぎ	かつお・こんぶだし
20	金	野菜あんかけ丼（軟飯） 玉ねぎのスープ 豆腐と小松菜の煮物	ウエハース 蒸しさつまいも	鶏ひき肉・豆腐	ウエハース・米・片栗粉・さつまいも	はくさい・にんじん・たまねぎ・こまつな	かつお・こんぶだし
21	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
23	月	勤労感謝の日					
24	火	軟飯 大根のスープ ささみと人参の煮物 さつまいもと白菜のやわらか煮	ウエハース きなこおにぎり（軟飯）	若鶏ささ身・きな粉	ウエハース・米・さつまいも・砂糖	だいこん・にんじん・はくさい	かつお・こんぶだし
25	水	食パン 人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 玉ねぎとほうれん草の煮物	ハイハイン おにぎり（軟飯）	鶏ひき肉	ハイハイン・食パン・じゃがいも・米	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう	かつお・こんぶだし
26	木	軟飯 ほうれん草のスープ たらと人参の煮物 大根と豆腐の煮物	ビスケット ハイハイン	たら・豆腐	ビスケット・米・ハイハイン	ほうれんそう・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし
27	金	軟飯 玉ねぎのスープ ささみときゅうりの煮物 キャベツの煮物	ウエハース 蒸しパン	若鶏ささ身	ウエハース・米・ホットケーキミックス・砂糖・油	たまねぎ・きゅうり・キャベツ	かつお・こんぶだし
28	土	お弁当	ウエハース ハイハイン		ウエハース・ハイハイン		
30	月	軟飯 白菜のスープ ささみと人参の煮物 大根スティック	ビスケット ウエハース	若鶏ささ身	ビスケット・米・ウエハース	はくさい・にんじん・だいこん	かつお・こんぶだし

☆献立を変更する場合がございます。
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。

発行日：2026年10月30日　　作成者：包行　美紀