



11月 献立表 幼児食



今年度初めての果物

4日(水)

みかん

○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつのかき氷は2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 11 月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
2月	★ごはん 鶏肉のバーベキューソース カレーサラダ ワンドンスープ バナナ	★大根 ★牛乳	☆ヨーグルト ★プレーンヨーグルト クラッカー	鶏もも肉、干しひじき、豚ひき肉、 飲用牛乳、元気ヨーグルト、プ レーンヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、きゅう り、にんじん、レモン、チンゲンサ イ、キャベツ、長ねぎ、バナナ、だ いこん	うるち米、三温糖、ワンドンの皮、 クラッカー	トマトケチャップ、中 濃ソース、カレー粉、 食塩、マヨドレ、鶏が らスープの素、水、こ いくちしょうゆ、白こ しょう、昆布だし
4水	★ごはん 白菜とキャベツの米粉シチュー グリーンサラダ カリカリしらす みかん	★プレーンヨーグルト	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、しらす干し、 プレーンヨーグルト、飲用牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、ぶ なしめじ、きゅうり、ブロッコ リー、あおのり、みかん	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 上新粉、ごま油、いりごま	水、食塩、白こしょう、 コンソメ、穀物酢、こ いくちしょうゆ、わか めごはんの素
5木	★ごはん 炒り鶏 白菜とわかめのごま和え なめこのみそ汁	★さつま芋 ★牛乳	コーンマヨのリトースト 牛乳	鶏もも肉、乾燥わかめ、木綿豆 腐、飲用牛乳	干しいたけ、にんじん、ごぼう、 たけのこ、はくさい、なめこ、長ね ぎ、だいこん、コーン缶、刻みのり	うるち米、サラダ油、板こんにゃ く、さといも、三温糖、ねりごま、 さつまいも、食パン	こいくちしょうゆ、 水、米みそ、煮干しだ し、マヨドレ
6金	★ごはん カレーうどん れんこんサラダ 納豆 柿	★りんご ★牛乳	キャロットケーキ 牛乳	豚もも肉、油揚げ、ツナ缶、糸引 き納豆、飲用牛乳、調製豆乳	ぶなしめじ、こまつな、にんじん、 長ねぎ、れんこん、きゅうり、万能 ねぎ、柿、りんご	うるち米、うどん、すりごま、上新 粉、三温糖、サラダ油	煮干しだし、こいくち しょうゆ、本みりん、 食塩、カレー粉、水、 マヨドレ、ベーキング パウダー
9月	★ごはん さばの照り焼き 小松菜の磯和え キャベツのすまし汁 バナナ	★りんご ★牛乳	ツナコーンおにぎり 牛乳	さば、もみのり、高野豆腐、飲用 牛乳、ツナ缶	こまつな、にんじん、キャベツ、バ ナナ、りんご、コーン缶	うるち米、いりごま、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本 みりん、料理酒、煮干 しだし、食塩
10火	★ごはん 豆腐のお好み焼き風 和風サラダ 白菜のみそ汁	★のり塩せんべい ★牛乳	米粉のココア煮しまんじゅ う牛乳	ツナ缶、かつお節、乾燥わかめ、 飲用牛乳、調製豆乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、あ おのり、キャベツ、りょくとうもや し、はくさい、ぶなしめじ、にんじ ん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、 のり塩せんべい、上新粉、三温糖	絞豆腐、こいくち しょうゆ、トマトケ チャップ、中濃ソー ス、穀物酢、煮干しだ し、米みそ、ベーキン グパウダー、ピュアコ コア
11水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け りんご	★バナナ ★牛乳	のり塩せんべい りんごジュース	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、福神 漬け、らっきょう、りんご、バナ ナ、りんごジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、の り塩せんべい	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
12木	★ごはん 八宝菜 大根とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	★プレーンヨーグルト	蒸かし芋 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、厚揚げ、乾燥 わかめ、プレーンヨーグルト、飲 用牛乳	にんじん、干しいたけ、青ピーマ ン、はくさい、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、りょくとうもやし	うるち米、サラダ油、かたくり粉、 ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、コ ンソメ、水、食塩、マヨ ドレ、煮干しだし、米 みそ
13金	★ごはん マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご	★かぼちゃ ★牛乳	☆フルーツパフェ ☆おかき ★フルーツポンチ	鶏もも肉、牛乳、ピザ用チーズ、 飲用牛乳、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、ほうれんそう、コーン缶、はく さい、りんご、かぼちゃ、バナナ、 黄桃缶、みかん缶	うるち米、マカロニ、サラダ油、中 力粉、有塩バター、オリブ油、三 温糖、おかき	食塩、白こしょう、コ ンソメ、穀物酢
16月	★ごはん 鶏肉のバーベキューソース カレーサラダ ワンドンスープ バナナ	★大根 ★牛乳	マカロニきき粉 牛乳	鶏もも肉、干しひじき、豚ひき肉、 飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅう り、にんじん、レモン、チンゲンサ イ、キャベツ、長ねぎ、バナナ、だ いこん	うるち米、三温糖、ワンドンの皮、 マカロニ	トマトケチャップ、中 濃ソース、カレー粉、 食塩、マヨドレ、鶏が らスープの素、水、こ いくちしょうゆ、白こ しょう、昆布だし
17火	★ごはん ☆あじの竜田揚げ ★白身魚煮 かぼちゃのサラダ 小松菜のみそ汁 みかん	★バナナ ★牛乳	☆白玉ぜんざい ★ゆかりおにぎり 牛乳	あじ、ホキ、飲用牛乳、木綿豆腐、 ゆで小豆缶	しょうが、かぼちゃ、きゅうり、た まねぎ、こまつな、にんじん、えの きたけ、バナナ、みかん	うるち米、かたくり粉、大豆油、三 温糖、白玉粉	こいくちしょうゆ、か つおだし、食塩、こ しょう、マヨドレ、煮干 しだし、米みそ、水、ゆ かり
18水	★ごはん 白菜とキャベツの米粉シチュー グリーンサラダ カリカリしらす	★プレーンヨーグルト	いがり坊や 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、しらす干し、 プレーンヨーグルト、飲用牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、ぶ なしめじ、きゅうり、ブロッコ リー、あおのり	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 上新粉、ごま油、いりごま、さつま いも、三温糖、中力粉、そうめん、 大豆油	水、食塩、白こしょう、 コンソメ、穀物酢、こ いくちしょうゆ
19木	★ごはん 炒り鶏 白菜とわかめのごま和え なめこのみそ汁	★さつま芋 ★牛乳	コーンマヨのリトースト 牛乳	鶏もも肉、乾燥わかめ、木綿豆 腐、飲用牛乳	干しいたけ、にんじん、ごぼう、 たけのこ、はくさい、なめこ、長ね ぎ、だいこん、コーン缶、刻みのり	うるち米、サラダ油、板こんにゃ く、さといも、三温糖、ねりごま、 さつまいも、食パン	こいくちしょうゆ、 水、米みそ、煮干しだ し、マヨドレ

サンプル	20	金	★ごはん カレーうどん れんこんサラダ 納豆 柿	★りんご ★牛乳	キャロットケーキ 牛乳	豚もも肉、油揚げ、ツナ缶、糸引 き納豆、飲用牛乳、調製豆乳	ぶなしめじ、こまつな、にんじん、 長ねぎ、れんこん、きゅうり、万能 ねぎ、柿、りんご	うるち米、うどん、すりごま、上新 粉、三温糖、サラダ油	煮干しだし、こいくち しょうゆ、本みりん、 食塩、カレー粉、水、 マヨドレ、ベーキング パウダー
	24	火	★ごはん 豆腐のお好み焼き風 和風サラダ 白菜のみそ汁	★のり塩せんべい ★牛乳	米粉のココア蒸しまんじゅ う 牛乳	ツナ缶、かつお節、乾燥わかめ、 飲用牛乳、調製豆乳	たまねぎ、ミックスベジタブル、あ おのり、キャベツ、りよくとうもや し、はくさい、ぶなしめじ、にんじ ん	うるち米、かたくり粉、サラダ油、 のり塩せんべい、上新粉、三温糖	絞豆腐、こいくち しょうゆ、トマトケ チャップ、中濃ソー ス、穀物酢、煮干しだ し、みみそ、ベーキン グパウダー、ビュアコ コア
	25	水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け りんご	★バナナ ★牛乳	プリン ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、生ク リーム	にんにく、しょうが、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、福神 漬け、らっきょう、りんご、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、プ リンの素、三温糖、おかき	カレー粉、中濃ソー ス、こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
サンプル	26	木	★ごはん 八宝菜 大根とツナのサラダ 厚揚げのみそ汁	★プレーンヨーグルト	蒸かし芋 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、厚揚げ、乾燥 わかめ、プレーンヨーグルト、飲 用牛乳	にんじん、干しいたけ、青ピーマ ン、はくさい、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、りよくとうもやし	うるち米、サラダ油、かたくり粉、 ごま油、さつまいも	こいくちしょうゆ、コ ンソメ、水、食塩、マヨ ドレ、煮干しだし、米 みそ
	27	金	★ごはん マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご	★かぼちゃ ★牛乳	☆フルーツバフェ ☆おかき ★フルーツポンチ	鶏もも肉、牛乳、ピザ用チーズ、 飲用牛乳、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、にんじ ん、ほうれんそう、コーン缶、はく さい、りんご、かぼちゃ、バナナ、 黄桃缶、みかん缶	うるち米、マカロニ、サラダ油、中 力粉、有塩バター、オリーブ油、三 温糖、おかき	食塩、白ごしょう、コ ンソメ、穀物酢
	30	月	★ごはん さばの照り焼き 小松菜の磯和え キャベツのすまし汁 バナナ	★りんご ★牛乳	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	さば、もみのり、高野豆腐、飲用 牛乳	こまつな、にんじん、キャベツ、バ ナナ、りんご、ぶどうとりんごの ジュース	うるち米、いりごま、じゃがいも、 サラダせんべい	こいくちしょうゆ、本 みりん、料理酒、煮干 しだし、食塩

11月の行事食は『七五三献立』です。メニューは『赤飯』『鶏肉の照り焼き』『ほうれん草と菊のごま和え』『すまし汁』『みかん』です。
ほんのりあずき色の『赤飯』で“七五三”のお祝いを行います。

＜お楽しみ給食を実施します！＞「すずかもいもり給食DAY」 ※園ごとの実施となります。実施日は園だよりをご覧ください。
～収穫の喜びを感じて、みんなで一緒に楽しく、野菜や果物を「もいもり」食べて、寒い冬を元気に乗り越えよう～
テーマ：仲良く給食 だしのうま味や和食文化に触れ、みんなで一緒に食べる楽しさを体験しよう。

＜献立内容＞
昼食：松風焼き・ほうれん草の甘酢和え・のっぺい汁・りんご おやつ：水ようかん・おかき
◎松風焼き・・・日本の伝統的な焼き物料理です。お節料理の1品としても親しまれています。
◎のっぺい汁・・・のっぺい汁は新潟県の郷土料理です。

***3歳以上児の主食(ご飯)について**
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、
ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰め
てお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食
事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることが
できるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

＜パンをご持参するご家庭へ＞
主食としてパンをご持参いただく場合は、
食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度
をお持ちください。

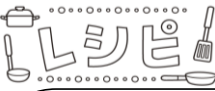
***窒息につながりやすい食材について**
発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮





松風焼き
材料 4人分

鶏ひき肉	140 g	
押し豆腐	30 g	
人参	10 g	
玉ねぎ	40 g	
片栗粉	大さじ1と小さじ1	
みそ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	少々	
青のり	適量	
白いりごま	適量	

作り方

①玉ねぎと人参はみじん切りにする。

②青のりと白いりごま以外の材料をよく混ぜて天板に
広げる。

③青のり白いりごまを合わせて混ぜておき振りかける。

④190℃の温度で20分程度、しっかり火が通るまで焼
く。切り分けて皿に盛る。

のっぺい汁
材料 4人分

大根	100 g	
里芋	80 g	
しいたけ	12 g	
人参	40 g	
ちくわ	40 g	
細ねぎ	適量	
水	480 cc	
かつお節	10 g	
昆布	5 g	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
塩	ひとつまみ	
水溶き片栗粉	適量	

作り方

①細ねぎ以外の野菜は1.5cmの角切りにする。ちくわは
輪切りまたは半月切りにする。細ねぎは小口切りにす
る。

②だしをとる。
(昆布は乾いたふきんで表面をふき、分量より多めの水
(蒸発分)とともに鍋に入れて、10～30分おく。蓋はせ
ず弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節
を一度に加える。灰汁を除き、鍋の周囲が沸騰し始めたら、
すぐ火を消し、そのまま静かに1～2分置いてこす。)
だしを鍋に戻し、①の材料がやわらかくなるまで煮る。

③調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

④細ねぎを散らし盛り付ける。

☆11月の給食平均栄養量☆							
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	g
目 標 量	1～2	508	21.0	14.1	214	2.0	1.3
	3～5	422	21.7	16.2	256	2.2	1.6
平均 栄養 量	1～2	509	19.7	16.7	290	2.0	1.5
	3～5	411	19.1	18.9	280	2.3	1.7