

2026年11月

幼児食・完了期

予定献立表

みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土			
日	2		4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28			
昼食			野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醬油和え フルーツ	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	野菜と挽肉カレー さわやか漬け フルーツ スープ			ごはん 白身魚のネギ味噌だれ そぼろきんぴら すまし汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 青菜のお浸し 味噌汁	そぼろかけごはん じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	ゆかりごはん 鶏のから揚げ ごま人参 味噌汁					
主要食材			うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜 味噌・大根・高野豆腐・いんげん ほうれん草・きゃべつ・マヨネーズ・フルーツ	米・たら・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・南瓜・ひじき 味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・酢 レモン汁・フルーツ			米・加伊・長ねぎ・味噌・ブロッコリー 鶏挽肉・ごぼう・人参・いんげん	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・片栗粉 いんげん・ほうれん草・人参・味噌	米・鶏挽肉・竹の子・人参・グリーンピース じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・ゆかり・鶏肉・しょうが汁・小麦粉 片栗粉・トマト・ブロッコリー・人参 もやし・ツナ缶・ごま・ごま油・味噌					
栄養価			I単位 - 479 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 15.7 g	I単位 - 498 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 16.4 g	I単位 - 496 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 10.1 g			I単位 - 494 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 11.4 g	I単位 - 467 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.0 g	I単位 - 501 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 9.0 g	I単位 - 524 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.6 g					
日	9	10	11	12	13	14	日	30								
昼食	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼 大根の煮物 すまし汁	パン 鶏肉のトマト煮 きゃべつのマヨ和え スープ	スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のバター醤油焼 温野菜のオーロラソース 味噌汁	ごはん コロッケ やさいサラダ スープ		昼食		秋も深まり、木々が赤や黄色に彩られる季節となりました。朝晩は冷え込み、空気も乾燥してきています。インフルエンザや風邪が流行しやすい時期ですので、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。 							
主要食材	米・たら・味噌・マヨネーズ ブロッコリー・大根・人参	食パン・マーガリン・鶏肉・トマト・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・ケチャップ・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・味噌	米・加伊・小麦粉・バター・いんげん コーン・カリフラワー・人参・マヨネーズ キャブ・味噌	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小麦粉・パン粉・トマト・グスターソース ブロッコリー・きゃべつ・酢				主要食材	栄養価		おやつはお菓子やジュースなど甘いものだけではありません。子どもたちは消化吸収が未熟で、胃の容量が小さいため3回の食事では必要な栄養を摂りきれないことがあります。そのため、おやつは第4の食事として足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。保育園では甘いおやつだけでなく、おにぎりや五平餅など「ご飯系のおやつ」が登場する日もあります。 				
栄養価	I単位 - 457 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.4 g	I単位 - 471 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 17.2 g	I単位 - 517 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.4 g	I単位 - 450 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 10.5 g	I単位 - 477 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.3 g											
日	16	17	18	19	20	21										
昼食	ミートソーススパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	納豆ごはん ツナだいこん もやしと胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	パン 鶏肉のママレード煮 ごまサラダ スープ	和風ピラフ ほうれん草のナムル フルーツ 味噌汁			今月の旬は・・・里芋・りんご・きのこ類	芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。 里芋・・・ 里芋は茎が太ったもので、カブの中心に大きな親芋があり、そこから子芋、孫芋と芋づる式に増えます。芋類の中で最も低カロリーであり、あの独特のぬめり気は脳細胞を活性化する働きやコレステロールを取り除く効果があります。煮っころがしやお汁に入れて食べるとおいしいですね。 りんご・・・ 便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは噛みごたえがあるので、歯やあご							
主要食材	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ・ウスターソース 大根・胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・納豆・青のり・ツナ缶・大根 しょうが汁・もやし・胡瓜・人参 酢・味噌・いんげん	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃが芋・コーン・マヨネーズ パセリ粉・味噌	食パン・マーガリン・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・ じゃが芋・ママレード・ブロッコリー きゃべつ・胡瓜・茗荷・酢・ごま	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ ほうれん草・もやし・ごま油・酢 フルーツ・味噌											
栄養価	I単位 - 463 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 12.1 g	I単位 - 489 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 15.7 g	I単位 - 519 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 18.1 g	I単位 - 462 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 12.0 g	I単位 - 483 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.9 g											

※食物アレルギーをお持ちのお子様は、必ず献立表をご確認のうえ、ご予約をお願いいたします。

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
- カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
- りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
- ナッツ類は給食には使用していません。