緑丘保育園　2026年　11月　給食だより（普通食・完了食）

秋も深まり肌寒い日が増え、風邪をひいたり、体調を崩しやすい季節になってきました。そこで今月は発酵食品を使用した「発酵パワーメニュー」を取り入れました。発酵食品は、腸内環境を整え、免疫力の向上、栄養の吸収効率を高めるために非常に重要です。また、独特のうま味や甘味があるので、薄味でもおいしさを感じられる食品です。様々な発酵食品を食べて元気に過ごしましょう。

ぶり

鰤は健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む食品で、子どもの発育や健康維持にも効果あります。鰤は成長と共に名前が変わっていく出世魚です。関西では、つばす→はまち→まじろ→ぶりと名前が変化していきます。



（完了期　13～18か月頃）
標準を13～14か月の2か月とし、後は個人差に合わせてすすめます。
お肉を小さく刻み、揚げ物と香辛料を控えています。
ミルクから牛乳に変わります。

≪使用しない食材・代替えについて下部☆欄記載≫
・こんにゃく
・おしゃぶり昆布
・カレー粉
・りんご　→コンポートに変更します
・青魚（さば）　→白身魚に変更します
・揚げ物　→焼き物や煮物に変更します

＊献立のマークについて＊
●：アレルギー食材を含む献立
★：アレルギー対応用の加工食品です。卵・乳・小麦不使用です。
◇：新メニュー
☆：代替え内容の欄です。
・アレルゲンフリーカレールウ　…　27品目不使用
・米粉のハヤシルウ　……　27品目不使用
・ポークウインナー・★皮なしウインナー　……　原材料の一部に豚肉を含みます。
・豚ロースハム・★ハムステーキ　……　原材料の一部に豚肉を含みます。
・ブイヨン　……　27品目不使用
・とりがらスープ　……　原材料の一部に鶏肉を含みます。
・卵不使用マヨネーズ　……　27品目不使用
・中濃ソース　……　27品目不使用

「コンセプトメニュー」の食材には*マークをつけています。

献立表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい		●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	ごはん 米 鯖の塩焼き さば しお キャノーラ油 大根の和風煮 だいこん さとう 濃口しょうゆ 混合削りぶし インゲンのサラダ さやいんげん きゃべつ コーン 赤ドレッシング みそ汁 にんじん はくさい あぶらあげ みそ 混合削りぶし	文化の日 	ごはん 米 高野入り酢豚風 ぶたにく 高野とうふ しょうが にんにく 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ピーマン さとう ★とりがらスープ 穀物酢 ケチャップ 濃口しょうゆ キャノーラ油 もやしのおかか和え 緑豆もやし きゅうり 削りぶし さとう 濃口しょうゆ *牛肉入り塩麹スープ* ぎゅうにく こまつな しめじ *塩こうじ* ★とりがらスープ ごま油	ごはん 米 白身魚のごま焼き ホキ りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ 白ごま 南瓜 かぼちゃ ひじきの煮物 ひじき ★ちくわ にんじん グリーンピース キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 混合削りぶし みそ汁 きゃべつ たまねぎ さやいんげん みそ 混合削りぶし	チキンカレー 米 とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ ウスターソース ★ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰカレールウ こんにゃくサラダ 糸こんにゃく 赤ピーマン ツナ缶 しょうが にんにく キャノーラ油 さとう 穀物酢 濃口しょうゆ もも缶 もも缶	ごはん(ゆかり) 米 ゆかり 米粉のあんかけうどん フォー ぶたにく あぶらあげ たまねぎ にんじん しめじ 混合削りぶし 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 かたくり粉 きゅうりのごま和え きゅうり はくさい ★さつまあげ 白さとう 濃口しょうゆ
☆	完了食）白身魚に変更		完了食）高野豆腐揚げない		完了食）こんにゃく除去	
3時	●牛乳 牛乳 コーンフレークマシュマロ キャノーラ油 マシュマロ コーンフレーク		●牛乳 牛乳 キラキラゼリー ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（青りんご） 水 水 さとう かんてん	*発酵パワーメニュー* ●牛乳 牛乳 *豆乳プリン・甘酒ソース* とうにゅう さとう アガー いちごジャム *甘酒*	●牛乳 牛乳 大豆の甘辛揚げ だいず水煮 かたくり粉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 完了食）大豆の甘辛煮に変更	●牛乳 牛乳 バナナきなこ バナナ きな粉 さとう しお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　558kcal　蛋白質　20.6g 脂質　24.7g　食塩　1.9g		ｴﾈﾙｷﾞｰ　478kcal　蛋白質　19.7g 脂質　17.3g　食塩　1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　421kcal　蛋白質　21.3g 脂質　9g　食塩　1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　585kcal　蛋白質　19.8g 脂質　20.2g　食塩　2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517kcal　蛋白質　18.8g 脂質　13.8g　食塩　1.5g
	9	10	11	12	13	14
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい	●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	ごはん 米 厚揚げホイル焼き あつあげ 豚ひき肉 たまねぎ きゃべつ さやいんげん ケチャップ さとう ★ブイヨン しお もやしのサラダ 緑豆もやし ★ハムステーキ コーン さとう 穀物酢 淡口しょうゆ キャノーラ油 ﾊﾞｼﾞﾙﾊﾟｳﾀﾞｰ コンソメスープ こまつな にんじん カットわかめ ★ブイヨン	ごはん 米 鶏の照り焼き とりにく しょうが みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 さつまいも さつまいも チャプチェ はるさめ にくぎゅう ねぎ たまん にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ごま油 みそ汁 はくさい じゃがいも あぶらあげ みそ 混合削りぶし	ごはん 米 ●*納豆入りたまご焼き* たまご 大豆のお肉ミンチ たまねぎ グリーンピース ひじき *なっとう* さとう しお 濃口しょうゆ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 ●スパゲティソテー スパゲティ パセリ缶 キャノーラ油 しお 濃口しょうゆ ●*チーズサラダ* ブロッコリー *チーズ* にんじん さとう 穀物酢 濃口しょうゆ キャノーラ油 ●◇肉団子スープ ミートボール だいこん ちんげんさい ★とりがらスープ ごま油	ごはん 米 鯖の煮付け さば しょうが りょうり酒 濃口しょうゆ さとう 高野豆腐煮 高野とうふ 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ *ﾖｰｸﾞﾙﾄﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞのサラダ* みかん缶 きゃべつ にんじん *★豆乳ヨーグルト* ★卵不使用マヨネーズ みそ汁 緑豆もやし しめじ さやいんげん みそ 混合削りぶし	ごはん 米 *鶏肉のニンニク塩麹唐揚げ* とりにく *塩こうじ* にんにく しお しょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 粉ふき芋 じゃがいも しお パセリ缶 白菜の和え物 はくさい にんじん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう みそ汁 たまねぎ ほうれん草 わかめ みそ 混合削りぶし	ハンバーグ丼 米 ★とうふハンバーグ たまねぎ にんじん グリーンピース キャノーラ油 ウスターソース ケチャップ さとう 切干大根のサラダ 切干だいこん きゅうり コーン さとう 穀物酢 淡口しょうゆ キャノーラ油 みそ汁 さつまいも あつあげ こまつな 混合削りぶし みそ 
☆			たまご）たまご→チキンロール	完了食）白身魚に変更	完了食）鶏肉のグリルに変更	
3時	*発酵パワーメニュー* ほうじ茶 ほうじ茶 *ごはんのおやき・おかず煮干し* 米 さとう 白ごま *酒カス* みそ 濃口しょうゆ キャノーラ油 おかず煮干し	●牛乳 牛乳 ココアクッキー ココア こめ粉 かたくり粉 さとう とうにゅう キャノーラ油 ねりごま	*発酵パワーメニュー* ●牛乳 牛乳 ◇*カルピスゼリーポンチ ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰの素（ぶどう） 水 もも缶 *カルピス*	●牛乳 牛乳 豆乳もち とうにゅう かたくり粉 さとう きな粉	●牛乳 牛乳 オレンジゼリー オレンジジュース 水 さとう アガー	●牛乳 牛乳 いちご豆乳パンナコッタ いちごとうにゅう さとう アガー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　497kcal　蛋白質　18.7g 脂質　12.5g　食塩　2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　589kcal　蛋白質　21.9g 脂質　22.4g　食塩　1.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　492kcal　蛋白質　20.1g 脂質　14.9g　食塩　1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523kcal　蛋白質　22.2g 脂質　23.1g　食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　540kcal　蛋白質　22g 脂質　21g　食塩　1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　541kcal　蛋白質　18.4g 脂質　15.2g　食塩　1.8g

	16	17	18	19	20	21
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい	●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	カミカミ中華丼 米 ぶたにく たまねぎ はくさい あつあげ にんじん ★ちくわ 糸こんにゃく ｱｵﾝｴのき ★とりがらスープ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 ごま油 三色ナムル 緑豆もやし さやいんげん 黄ピーマン さとう 濃口しょうゆ ごま油 みそ汁 だいこん ほうれん草 カットわかめ みそ 混合削りぶし	弁当日 	ごはん 米 高野豆腐の野菜あんかけ 高野とうふ さとう 淡口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 たまねぎ こえのき しょうが 混合削りぶし 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 牛肉と平天のきんぴら ぎゅうにく ★さつまあげ にんじん 混合削りぶし 淡口しょうゆ ごま油 白ごま みそ汁 かぼちゃ あぶらあげ ｶｯﾄﾜｶﾒ みそ 混合削りぶし	*発酵パワーメニュー* ごはん 米 *タンドリーチキン* とりにく しょうが にんにく *★豆乳ヨーグルト* ケチャップ ★ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰカレールウ 濃口しょうゆ しお こしょう キャノーラ油 大根の和風煮 だいこん さとう 濃口しょうゆ 混合削りぶし ほうれん草の梅和え ほうれん草 たまねぎ ばいにく さとう 濃口しょうゆ コンソメスープ 緑豆もやし にんじん さやいんげん ★ブイヨン	誕生会 *旬の食材メニュー* 菜めしごはん 米 菜めし ぶりフライ ブリ りょうり酒 しお かたくり粉 コーンスターチ だいず華フレーク キャノーラ油 ★中濃ソース ケチャップ ボイルキャベツ きゃべつ しお 人参しりしり にんじん 削りぶし 豆苗 キャノーラ油 しお 濃口しょうゆ さとう みそ汁 たまねぎ 木綿とうふ しめじ みそ 混合削りぶし	おにぎり（わかめ） 米 わかめご飯の素 米粉の味噌ラーメン フォー ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん コーン キャノーラ油 しお 淡口しょうゆ みそ ★とりがらスープ オクラのサラダ おくら あぶらあげ 赤ピーマン さとう 穀物酢 淡口しょうゆ キャノーラ油 ﾊﾟｼﾞﾙﾊﾟｳﾀﾞｰ
☆	完了食）こんにゃく除去		完了食）高野豆腐揚げない		完了食）白身魚のグリルに変更	
3時	*発酵パワーメニュー* ●牛乳 牛乳 *納豆お好み焼き* きゃべつ たまねぎ *なっとう* かたくり粉 キャノーラ油 ★中濃ソース ★卵不使用マヨネーズ あおさ 削りぶし	●牛乳 牛乳 フライドポテト ★ﾌﾚﾝﾁﾎﾟﾃﾄ しお キャノーラ油 ジュース ｶｺﾞﾒ_飲む野菜と果実ｸﾞﾚｰﾌﾟ	●牛乳 牛乳 抹茶クッキー こめ粉 かたくり粉 抹茶缶 さとう とうにゅう ねりごま キャノーラ油	●牛乳 牛乳 りんごゼリー 小岩井　純水りんご 水 さとう アガー	●牛乳 牛乳 洋なしケーキ 洋なし缶 こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油 粉糖 	●牛乳 牛乳 パンケーキ こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油
☆		完了食）焼きポテトに変更				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517kcal　蛋白質　20.7g 脂質　17.9g　食塩　2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　175kcal　蛋白質　5.6g 脂質　8.9g　食塩　0.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　597kcal　蛋白質　19.9g 脂質　24.5g　食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　450kcal　蛋白質　20.1g 脂質　15.8g　食塩　1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　558kcal　蛋白質　23.4g 脂質　22.4g　食塩　1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　552kcal　蛋白質　18g 脂質　15.8g　食塩　1.8g

	23	24	25	26	27	28
9時		●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	勤労感謝の日	ごはん 米 ポークビーンズ ★ハムステーキ だいず水煮 グリーンピース たまねぎ にんじん じゃがいも キャノーラ油 トマト缶 ウスターソース ケチャップ しお さとう ★ブイヨン 白菜のさっぱり和え はくさい さやいんげん 赤ピーマン さとう 穀物酢 淡口しょうゆ コンソメスープ さつまいも ブロッコリー ヤングコーン3号缶 ★ブイヨン	*発酵パワーメニュー* ●食パン 食ﾊﾟﾝ バター ●和風スパゲティ スパゲティ とりひきにく たまねぎ にんじん たまご カットわかめ 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 しお ●*ﾊﾑと野菜のｶﾙﾋﾟｽﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え ハム きゃべつ コーン *カルピス* ★卵不使用マヨネーズ 穀物酢 ●みそミルクスープ ほうれん草 あぶらあげ しめじ みそ 低脂肪乳 混合削りぶし たまご）たまご除去 たまご）ハム→皮なしウインナー	ハヤシライス 米 ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん 高野とうふ しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ★米粉のハヤシルウ ケチャップ ウスターソース グリーンピース ひじきのサラダ ひじき ブロッコリー だいず水煮 赤ドレッシング オレンジ オレンジ	*発酵パワーメニュー* ごはん 米 *白身魚の酒粕味噌焼き* ホキ さとう *酒カス* みそ 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 人参のつや煮 にんじん さとう 小松菜のおかか和え こまつな たまねぎ 黄ピーマン 削りぶし さとう 濃口しょうゆ すまし汁 とうふ 緑豆もやし はくさい しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし	きつねちらし寿司 米 穀物酢 さとう しおあぶらあげ にんじん きゅうり しおりん風 みりん風 濃口しょうゆ 混合削りぶし キャノーラ油 のり 厚揚げの炒め物 あつあげ さやいんげん 白ごま キャノーラ油 しおさとう 濃口しょうゆ みそ汁 たまねぎ きゃべつ カットわかめ みそ 混合削りぶし
☆						
3時		●牛乳 牛乳 きなこクッキー こめ粉 かたくり粉 きなこ さとう 水 キャノーラ油	●牛乳 牛乳 ほうじ茶 ほうじ茶 *塩昆布とチーズのおにぎり* 米 *チーズ* 塩こんぶ 濃口しょうゆ	●牛乳 牛乳 ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお	●牛乳 牛乳 ブラウニー こめ粉 ココア ベーキングパウダー さとう 水 キャノーラ油 黒ごま	●牛乳 牛乳 さつまいもボーロ かたくり粉 さとう さつまいも ベーキングパウダー キャノーラ油 水
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　575kcal　蛋白質　18.1g 脂質　23.1g　食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　577kcal　蛋白質　26.8g 脂質　12.6g　食塩　1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　513kcal　蛋白質　18.4g 脂質　18.6g　食塩　2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　406kcal　蛋白質　19.5g 脂質　9.7g　食塩　1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　571kcal　蛋白質　18.6g 脂質　20.8g　食塩　2g

	30
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい
昼食	ごはん 米 豆乳味噌寄せ鍋煮 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん あつあげ しょうが 混合削りぶし みそ 濃口しょうゆ りょうり酒 とうにゅう 春雨の酢の物 はるさめ 豆苗 赤ピーマン さとう 穀物酢 濃口しょうゆ 中華スープ 緑豆もやし ｱｵﾝｴのき コーン ★とりがらスープ ごま油
3時	●牛乳 牛乳 ももゼリー もも缶 水 さとう アガー
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　481kcal　蛋白質　18.8g 脂質　13.4g　食塩　1.8g



仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承下さいませ。

株式会社南テスティバル