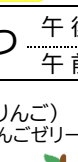


令和8年　11月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

今月は「りんご（3～5歳クラス）」を提供します





日野市立保育園給食

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
2／月	カレーライス コロコロサラダ ほうれん草とコーンのスープ	米／じゃがいも／油／バター／小麦粉／上白糖	豚肉／牛乳	玉ねぎ／人参／大根／きゅうり／ほうれんそう／コーン／りんご(1･2歳児はりんごゼリー)	牛乳 果物(日野産りんご) (1･2歳児はりんごゼリー) 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 15.8 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g
4／水	ごはん 鮭の塩麹焼き 煮びたし じゃがいものみそ汁	米／油／上白糖／じゃがいも／ココア	鮭／油揚げ／みそ／牛乳／粉寒天／生クリーム	人参／青菜／はくさい／玉ねぎ／いんげん	牛乳 ココアゼリー 菓子 いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 24.8 g 脂　質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
5／木	麻婆豆腐丼 無限キャベツ オニオンスープ	米／油／きび砂糖／ごま油／かたくり粉／上白糖／パン	牛乳／豆腐／豚肉／みそ	人参／ねぎ／しいたけ／たけのこ／いんげん／しょうが／キャベツ／もやし／コーン／玉ねぎ／クリームコーン	牛乳 レーズンツイストパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 23.7 g 脂　質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g
6／金	【いい歯の日献立】 小魚の香り飯 高野豆腐と根菜の煮物 ふとわかめのみそ汁	米／きび砂糖／上白糖／油／糸こんにゃく／かたくり粉／ふ／さつまいも	牛乳／しらす干し／凍り豆腐／鶏肉／わかめ／みそ／スキムミルク	しょうが／ごぼう／人参／大根／玉ねぎ／しいたけ／いんげん／ねぎ	牛乳 さつま芋の ミルクかりんとう 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 22.1 g 脂　質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g
7／土	チャーハン かぼちゃのひじき煮 キャベツスープ	米／油／きび砂糖／米粉ケーキ	豚肉／ひじき／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／コーン／いんげん／しいたけ／かぼちゃ／キャベツ	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal たんぱく質 16.1 g 脂　質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g
9／月	ほうれん草ロールパン ポークシチュー パインサラダ	パン／じゃがいも／油／バター／小麦粉／米	豚肉／生クリーム／牛乳／かつお節／あおのり	人参／玉ねぎ／いんげん／トマト／キャベツ／きゅうり／パイン缶	牛乳 おかかごはん 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 18.4 g 食塩相当量 1.9 g
10／火	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものごま酢和え なめこのすまし汁	米／油／きび砂糖／じゃがいも／白ごま／上白糖／米麺	牛乳／鮭／みそ／ベーコン	しょうが／キャベツ／人参／大根／コーン／きゅうり／ほうれんそう／なめこ／ねぎ／玉ねぎ／ピーマン	牛乳 米麺のナポリタン風 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質 13.9 g 食塩相当量 2.0 g
11／水	もずくどんぶり ツナ和え 油揚げのみそ汁	米／胚芽米／油／上白糖／かたくり粉／きび砂糖／じゃがいも	牛乳／豚肉／もずく／ツナ／油揚げ／みそ	人参／ピーマン／コーン／しょうが／ほうれんそう／大根／いんげん／みかん(1･2歳児はみかん缶)	牛乳 果物(みかん) (1･2歳児はみかん缶) 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂　質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g
12／木	ごはん 鶏肉のトマト煮 クリームコーンスープ	米／油／バター／小麦粉／ふ／上白糖	鶏肉／生クリーム／牛乳／きな粉	かぼちゃ／玉ねぎ／人参／いんげん／トマト／コーン／クリームコーン	牛乳 麩のきな粉ラスク いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 582 kcal たんぱく質 19.9 g 脂　質 20.7 g 食塩相当量 1.8 g
13／金	【七五三祝い献立】 古代米の赤飯 鶏肉のからあげ ほうれん草のさっぱり和え 秋のすまし汁	米／黒米／かたくり粉／油／上白糖／小麦粉／バター	牛乳／鶏肉／かまぼこ	しょうが／ほうれんそう／もやし／人参／玉ねぎ／万能ねぎ／黄桃缶	牛乳 ももケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
14／土	肉うどん 里芋の煮物 フルーツミックス	きしめん／きび砂糖／さといも	豚肉／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／ほうれんそう／みかん缶／パイン缶	いちご豆乳 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 11.5 g 食塩相当量 2.4 g
16／月	ごはん 豚肉と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁	米／しらたき／ふ／油／きび砂糖／さつまいも	豚肉／豆腐／油揚げ／みそ／牛乳	人参／はくさい／ねぎ／かぼちゃ／玉ねぎ	牛乳 ふかし芋 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g
17／火	中華丼 たたき胡瓜 青梗菜のスープ	米／胚芽米／油／かたくり粉／上白糖／ごま油／小麦粉／バター	牛乳／豚肉／豆腐／プレーンヨーグルト／スキムミルク	人参／玉ねぎ／にら／キャベツ／しいたけ／きゅうり／チンゲンサイ／パイン缶	牛乳 パインヨーグルトケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 19.8 g 脂　質 15.0 g 食塩相当量 1.6 g



令和8年　11月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
今月は「りんご（3～5歳クラス）」を提供します



日野市立保育園給食

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
18／水	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 なすのみそ汁	米／かたくり粉／油／じゃがいも／きび砂糖	牛乳／鶏肉／油揚げ／みそ	しょうが／ねぎ／人参／なす／りんご(1･2歳児りんご缶)	牛乳 果物(りんご) (1･2歳児はりんご缶) 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 19.6 g 脂　質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g
19／木	【食育の日献立】 吹き寄せごはん ほうれん草の酢醤油和え さといものみそ汁	米／油／きび砂糖／栗／上白糖／さといも／小麦粉／ココア	鶏肉／油揚げ／みそ／牛乳	人参／しいたけ／ごぼう／ほうれんそう／もやし／えのき茸／玉ねぎ	牛乳 ココアちんすこう いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 22.3 g 脂　質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
20／金	鮭クリームスパゲッティ フルーツミックス 青菜のスープ	スパゲッティ／油／バター／小麦粉／米	牛乳／鮭／スキムミルク／わかめ	いんげん／玉ねぎ／人参／ホワイトマッシュルーム／黄桃缶／りんご缶／パイン缶／青菜／コーン	牛乳 わかめ御飯 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
21／土	ジャージャー麺 粉ふき芋 中華コーンスープ	中華めん／ごま油／油／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも	豚肉／みそ／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しょうが／クリームコーン	いちご豆乳 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 16.8 g 食塩相当量 2.5 g
24／火	【和食の日献立】 胚芽米ごはん 鮭と大根の煮物 さつまいものみそ汁	米／胚芽米／油／上白糖／かたくり粉／さつまいも	鮭／油揚げ／みそ／牛乳	大根／いんげん／人参／ねぎ／みかん(1･2歳児みかん缶)	牛乳 果物(みかん) (1･2歳児はみかん缶) 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g
25／水	カレーピラフ 花野菜のホットサラダ かぶのスープ	米／油／じゃがいも／ノンエッグマヨネーズ／米粉ケーキ	牛乳／鶏肉／プレーンヨーグルト	人参／玉ねぎ／ピーマン／ブロッコリー／カリフラワー／コーン／ねぎ／かぶ／かぶ(葉)	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
26／木	そぼろまぜごはん ごまあえ 大根とじゃがいものみそ汁	精白米／上白糖／油／白ごま／じゃがいも／パン	鶏肉／凍り豆腐／みそ／牛乳	人参／いんげん／もやし／ほうれんそう／大根	牛乳 揚げパン いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g
27／金	ごはん 回鍋肉 春雨スープ	米／油／上白糖／かたくり粉／はるさめ／小麦粉／バター／いちごジャム	牛乳／豚肉／みそ／スキムミルク	人参／キャベツ／しょうが／しいたけ／ねぎ／ピーマン／もやし／にら	牛乳 スコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂　質 16.9 g 食塩相当量 1.8 g
28／土	鶏五目ごはん フルーツミックス 玉ねぎのみそ汁	米／油／きび砂糖／じゃがいも／米粉ケーキ	鶏肉／みそ／いちご豆乳	ごぼう／人参／しいたけ／いんげん／パイン缶／りんご缶／みかん缶／玉ねぎ	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 15.7 g 脂　質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g
30／月	ごはん 西湖豆腐 かぼちゃのスープ	米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉／小麦粉／黒砂糖／バター／油	豆腐／豚肉／牛乳／スキムミルク	しょうが／たけのこ／しいたけ／人参／ねぎ／トマト／いんげん／かぼちゃ	牛乳 黒糖ケーキ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 21.5 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
		月平均栄養価		エネルギー 570 kcal 脂　質 15.9 g		たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g

今月の主な食材の産地(予定)

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	北海道、熊本	さつまいも	千葉
玉ねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道
にんじん	北海道	はくさい	群馬
だいこん	北海道	りんご	青森、長野
キャベツ	群馬、長野	みかん	和歌山、佐賀、愛媛
ねぎ	青森、秋田、岩手	鶏肉	青森、山梨、宮崎
ピーマン	茨城、岩手	豚肉	埼玉、群馬、沖縄
きゅうり	青森、岩手、埼玉	豆腐	富山、愛知



七五三献立 〈13日(金)〉

七五三は子どもが3歳･5歳･7歳を迎えた節目に、これまでの成長を祝い、これからの健やかな成長を願う行事です。
給食では、お祝い献立として「古代米の赤飯」、「鶏肉のからあげ」、いちょうともみじの形をしたかまぼこを使用した「秋のすまし汁」を提供します。

食育の日献立 〈19日(木)〉

今月は、秋の落ち葉や木の実が風で吹き寄せられる様子を表現した「吹き寄せごはん」を提供します。
ほかにも「ほうれんそうの酢醤油和え」、「さといものみそ汁」は秋が旬のきのこ、さといもを使用した献立になっています。

芋煮会、遠足などの園行事や、納品の都合で献立が変更になる場合があります。