様式F102

献　立　表

2026/11月分　　あおば保育園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	日	牛乳	ふりかけごはん,みそ汁,肉団子,ひじきと人参の煮物,オレンジ	せんべい
02	月	かぼちゃペースト	ごはん,大根のみそ汁,さばのみりん焼き,里芋のひき肉あんかけ,グレープフルーツ	野菜と豆腐のチヂミ,牛乳
03	火	牛乳	ソース焼きそば,わかめスープ,たけのこの土佐煮,キウイフルーツ	いちごヨーグルト
04	水	野菜スティック	麦ごはん,きのこと納豆のみそ汁,牛肉とれんこん炒め,小松菜のじゃこ和え,オレンジ	かぼちゃスコーン,牛乳
05	木	ヨーグルト	【ご当地:神奈川】サンマーメン,揚げ餃子,えびのオーロラソース,パイナップル,牛乳	カレーチャーハン
06	金	煮豆	ごはん,ほうれん草のみそ汁,焼き魚(ほっけ),豚肉とごぼう炒め,りんご	マシュマロトースト,牛乳
07	土	バナナ	ほうれん草うどん,鶏の塩麹焼き,じゃがいもの甘煮,オレンジ,豆乳	かぼちゃ蒸しパン
08	日	牛乳	ごはん,みそ汁,いわしハンバーグ,切干し大根の旨煮,キウイフルーツ	ジャムサンドクラッカー
09	月	小魚(0歳児チーズ)	ごはん,キャベツのみそ汁,鶏肉のかりん揚げ,もやしとかまぼこ和え,オレンジ	マカロニきな粉,牛乳
10	火	牛乳	コッペパン,野菜スープ,スペイン風オムレツ,ブロッコリーのツナサラダ,バナナ	野菜そぼろごはん
11	水	ふかし芋	発芽玄米ごはん,わかめスープ,鮭のちゃんちゃん焼き風,肉焼売,パイナップル	マーラカオ,牛乳
12	木	ヨーグルト	ナポリタン,チキンの香草焼き,シーザーサラダ,りんご,牛乳	海苔じゃこおにぎり
13	金	野菜スティック	ごはん,ごぼうのドライカレー,コーンたっぷりフライ,グリーンサラダ,オレンジ,牛乳	アップルポテト
14	土	豆乳	ゆかりごはん,さつま芋のみそ汁,あじの塩焼き,青菜のおかかあえ,バナナ	いちご風味ケーキ
15	日	牛乳	焼きうどん,わかめスープ,かぼちゃのそぼろあん,キウイフルーツ	ビスケット
16	月	チーズ	ごはん,なめこのみそ汁,赤魚の塩こうじ焼き,炒り豆腐,グレープフルーツ	コーン蒸しパン,牛乳
17	火	牛乳	食パン,カリフラワーのポタージュ,ハムステーキ,キャロット・ラペ,誕生会ケーキ	ツナおにぎり
18	水	かぼちゃペースト	麦ごはん,きのこと卵のスープ,麻婆豆腐,三色ナムル,オレンジ	どら焼き,牛乳
19	木	ヨーグルト	塩野菜焼きそば,ふっくら肉団子,さつまいものコンソメ風,パイナップル,牛乳	中華風ごはん
20	金	きなこ豆	【食育】わかめごはん,けんちん汁(煮干しだし),鶏のから揚げ,切干大根の甘酢和え,りんご	ジャムサンド,牛乳
21	土	ふかし芋	トマトスパゲッティ,若鶏と野菜の焼きつくね,かぼちゃサラダ,オレンジ,豆乳	レーズン蒸しパン
22	日	牛乳	ごはん,みそ汁,ぶりの照り焼き,たけのこの土佐煮,バナナ	ブルーベリーヨーグルト
23	月	小魚せんべい	カレーライス,中華風ポテト,キウイフルーツ,牛乳	ビスケット
24	火	ふかし芋	さつま芋ごはん,小松菜のみそ汁,めばるの煮つけ,きのこの卵の花,グレープフルーツ	コーンチーズパン,牛乳
25	水	いちご豆乳	ロールパン,ポテトスープ,マカロニグラタン,ほうれん草のソテー,バナナ	にんじんおやき
26	木	ヨーグルト	肉うどん,ちくわの磯辺揚げ,かぼちゃのいとこ煮,パイナップル,牛乳	卵チャーハン
27	金	バナナ	舞茸ごはん,豆腐のみそ汁,かにかま玉子巻き,青菜のごま和え,オレンジ	パインケーキ,牛乳
28	土	煮豆	ハヤシライス,ハンバーグ,ブロッコリーのソテー,バナナ,豆乳	お麩ラスク
29	日	牛乳	ごはん,みそ汁,かれいの西京焼き,ひじきと人参の煮物,キウイフルーツ	せんべい
30	月	さつまいも	ごはん,もずくのみそ汁,大根と鶏肉の煮物,ほうれん草と納豆和え,グレープフルーツ	焼きうどん,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	465	19.1	14.3	209	2.6	187	0.27	0.33	30	4.5	1.4
目標量	463	18.5	14.4	213	2.1	188	0.25	0.35	28	4	1.4
充足率(%)	100	103	99	98	124	99	108	94	107	113	100