献　立　表

2026年11月　　あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
01(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	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			
	午後おやつ	せんべい			
02(月)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 大根のみそ汁 たら煮 里芋のひき肉あんかけ	7倍粥 大根のスープ たら煮	10倍粥 大根のスープ たら煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	野菜と豆腐のチヂミ 豆乳	野菜と豆腐のチヂミ煮		
03(火)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	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			
	午後おやつ	いちごヨーグルト			
04(水)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 きのこのみそ汁 納豆とにんじん煮 小松菜のじゃこ和え	7倍粥 納豆とにんじんのスープ 小松菜とじゃこ煮	10倍粥 にんじんのスープ 小松菜とじゃこ煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	かぼちゃスコーン 豆乳	かぼちゃスコーン煮		
05(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	【ご当地:神奈川】サンマーメン 蒸し餃子 ちくわのオーロラソース パイナップル 豆乳	野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリーサラダ	野菜うどん 豆腐煮 ブロッコリー煮	野菜うどんﾍﾟｰｽﾄ 豆腐煮ﾍﾟｰｽﾄ ブロッコリー煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	カレーチャーハン	そぼろ粥		
06(金)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	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 りんご煮	5倍粥/軟飯 ほうれん草のみそ汁 白身魚煮 豚肉とにんじん煮	7倍粥 ほうれん草のスープ 白身魚煮	10倍粥 ほうれん草のスープ 白身魚煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	マシュマロトースト 豆乳	ジャムパン粥		
07(土)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	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	ほうれん草うどん 鶏の塩麹煮 じゃがいもの甘煮	ほうれん草うどん 豆腐煮 じゃがいも煮	ほうれん草うどんﾍﾟｰｽﾄ 豆腐煮ﾍﾟｰｽﾄ じゃがいも煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	かぼちゃ蒸しパン	かぼちゃ蒸しパン煮		
08(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	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			
	午後おやつ	ジャムサンドクラッカー			
09(月)	午前おやつ	チーズ	オレンジ		
	昼食	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のかりん煮 もやしとかまぼこ和え オレンジ	5倍粥/軟飯 キャベツのみそ汁 鶏肉の甘煮 もやしとにんじん和え	7倍粥 キャベツのスープ 鶏肉とにんじん煮	10倍粥 キャベツのスープ 豆腐とにんじん煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	マカロニきな粉 豆乳	マカロニきな粉煮		
10(火)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	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	パン粥 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	パン粥 野菜スープ たらとじゃが芋煮	パン粥 野菜スープ たらとじゃが芋煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	野菜そぼろごはん	野菜そぼろ粥		
11(水)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 わかめスープ 鮭のちゃんちゃん焼き風 豆腐煮	7倍粥 豆腐スープ キャベツとコーン煮	10倍粥 豆腐スープ キャベツとコーン煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	マーラカオ 豆乳	マーラカオ煮		

献　立　表

2026年11月　　あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
12(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	ナポリタン チキンの香草焼き シーザーサラダ りんご煮 豆乳	野菜うどん チキン煮 卵サラダ	野菜うどん チキンとにんじん煮 りんご煮	野菜うどんペースト しらすとにんじん煮ペースト りんご煮ペースト
	午後おやつ	海苔じゃこおにぎり	海苔じゃこ粥		
13(金)	午前おやつ	野菜スティック	野菜スティック		
	昼食	ごはん ごぼうのドライカレー 白身魚のコンソメ煮 グリーンサラダ オレンジ 豆乳	5倍粥/軟飯 オニオンスープ 白身魚のコンソメ煮 グリーンサラダ	7倍粥 オニオンスープ 白身魚と野菜煮	10倍粥 オニオンスープ 白身魚と野菜煮ペースト
	午後おやつ	アップルポテト	さつまいも煮		
14(土)	午前おやつ	豆乳	バナナ		
	昼食	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	5倍粥 さつま芋のみそ汁 たら煮 青菜のおかかあえ	7倍粥 さつま芋のスープ たらと小松菜煮	10倍粥 さつま芋のスープ たらと小松菜煮ペースト
	午後おやつ	いちご風味ケーキ	いちご風味ケーキ煮		
15(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	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			
	午後おやつ	ビスケット			
16(月)	午前おやつ	チーズ	グレープフルーツ		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 なめこのみそ汁 赤魚の塩こうじ煮 炒り豆腐	7倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐と野菜煮	10倍粥 チンゲン菜のスープ 豆腐と野菜煮ペースト
	午後おやつ	コーン蒸しパン 豆乳	コーン蒸しパン煮		
17(火)	午前おやつ	豆乳	フルーツ		
	昼食	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	パン粥 カリフラワーのスープ 白身魚とじゃが芋煮 誕生会ケーキ煮	パン粥 カリフラワーのスープ 白身魚とじゃが芋煮	パン粥 カリフラワーのスープ 白身魚とじゃが芋煮ペースト
	午後おやつ	ツナおにぎり	ツナ粥		
18(水)	午前おやつ	かぼちゃペースト	かぼちゃペースト		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 きのこと卵のスープ 豆腐とひき肉煮 三色ナムル	7倍粥 豆腐のスープ ほうれん草とにんじん煮	10倍粥 豆腐のスープ ほうれん草とにんじん煮ペースト
	午後おやつ	どら焼き 豆乳	ホットケーキ煮		
19(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	塩野菜焼きそば ふっくら肉団子 さつまいものコンソメ煮 パイナップル 豆乳	肉野菜うどん たら煮 さつまいものコンソメ煮	野菜うどん たら煮 さつまいも煮	野菜うどんペースト たら煮ペースト さつまいも煮ペースト
	午後おやつ	中華風ごはん	中華風粥		
20(金)	午前おやつ	きなこ豆	きなこ豆		
	昼食	【食育】わかめごはん けんちん汁（煮干しだし） 鶏のから揚げ（焼き） 切干大根の甘酢和え りんご煮	5倍粥/軟飯 けんちん汁 鶏肉と白菜煮 切干大根和え	7倍粥 豆腐と大根スープ 鶏肉と白菜煮	10倍粥 大根スープ 豆腐と白菜煮ペースト
	午後おやつ	ジャムサンド 豆乳	ジャムパン煮		
21(土)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	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	野菜うどん 白身魚煮 かぼちゃサラダ	野菜うどん 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜うどんペースト 白身魚煮ペースト かぼちゃ煮ペースト
	午後おやつ	レーズン蒸しパン	蒸しパン煮		
22(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き たけのこの土佐煮 バナナ			
	午後おやつ	ブルーベリーヨーグルト			

献　立　表

2026年11月　　あおば保育園

日付	時間帯	完了期	後期	中期	初期
23(月)	午前おやつ	小魚せんべい			
	昼食	カレーライス 中華風ポテト キウイフルーツ 豆乳			
	午後おやつ	ビスケット			
24(火)	午前おやつ	ふかし芋	ふかし芋		
	昼食	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	さつま芋5倍粥/軟飯 小松菜のみそ汁 めばるの煮つけ きのこの卵の花	7倍粥 小松菜とにんじんのスープ 豆腐煮	10倍粥 小松菜とにんじんのスープ 豆腐煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	コーンチーズパン 豆乳	コーンパン粥		
25(水)	午前おやつ	いちご豆乳	バナナ		
	昼食	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	パン粥 ポテトスープ マカロニのミルク煮 ほうれん草とコーン煮	パン粥 ポテトスープ たらとほうれん草煮	パン粥 ポテトスープ たらとほうれん草煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	にんじんおやき	にんじん粥		
26(木)	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト		
	昼食	肉うどん ちくわの天ぷら(焼) かぼちゃのいとこ煮 パイナップル 豆乳	肉うどん 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜うどん 白身魚煮 かぼちゃ煮	野菜うどんﾍﾟｰｽﾄ 白身魚煮ﾍﾟｰｽﾄ かぼちゃ煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	卵チャーハン	卵粥		
27(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 豆腐のみそ汁 舞茸とにんじん煮 青菜のごま和え	7倍粥 豆腐のスープ 青菜とキャベツ煮	10倍粥 豆腐のスープ 青菜とキャベツ煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	パインケーキ 豆乳	ホットケーキ煮		
28(土)	午前おやつ	煮豆	煮豆		
	昼食	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	5倍粥 牛肉スープ たらのケチャップ煮 ブロッコリーとにんじん煮	7倍粥 たらのスープ ブロッコリーとにんじん煮	10倍粥 たらのスープ ブロッコリーとにんじん煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	お麩ラスク	お麩ラスク煮		
29(日)	午前おやつ	豆乳			
	昼食	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			
	午後おやつ	せんべい			
30(月)	午前おやつ	さつまいも	さつまいも		
	昼食	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	5倍粥/軟飯 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	7倍粥 豆腐とほうれん草のスープ 大根と鶏肉煮	10倍粥 豆腐とほうれん草のスープ 大根とにんじん煮ﾍﾟｰｽﾄ
	午後おやつ	焼きうどん 豆乳	焼きうどん		