2026月１１月の献立表

千曲市保育課

＊園の行事、その他都合により変更する場合もありますので、ご了承ください。

日（曜）	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
2（月）	牛乳 オレンジ	鮭のムニエル コーンサラダ なめこ汁	フライドポテト 牛乳	
4（水）	ヨーグルト	卯の花炒り煮 うどん汁 オレンジ	ホイルケーキ 牛乳	
5（木）	牛乳 せんべい	カレー ハリハリなます りんご	フルーツポンチ サクッと昆布	
6（金）	ヨーグルト	生揚げのそぼろ煮 かき玉汁 みかん	ぶどうパン 牛乳	
9（月）	牛乳 オレンジ	さばの香味焼き ごま和え 豆腐の味噌汁	ドーナツ 牛乳	
10（火）	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん みかん	とうふミールクッキー 牛乳	
11（水）	チーズ バナナ	マーボー豆腐 わかめスープ りんご	ふかしいも 牛乳	
12（木）	ヨーグルト	かぼちゃのクリームシチュー 昆布の炒め煮 オレンジ	フルーツゼリー チーズ	
13（金）	牛乳 みかん	手作りコロッケ 即席漬 春雨スープ	赤飯おにぎり お茶	七五三
16（月）	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	さつまいものガレット 牛乳	
17（火）	牛乳 バナナ	肉と野菜の甘辛和え ふのすまし汁 りんご	ヨーグルト せんべい	
18（水）	牛乳 みかん	かじきのチーズ焼き お浸し 凍り豆腐の味噌汁	黒糖うどんかりんとう 牛乳	

日（曜）	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
19（木）	牛乳 バナナ	アップルカレー 野菜とツナのサラダ オレンジ	ジャムロール 牛乳	「食育の日」
20（金）	ヨーグルト	おでん わかめの味噌汁 みかん	ビスケット 牛乳	
24（火）	ヨーグルト	にらとえのきの卵とじ ふの味噌汁 オレンジ	ゼリーミルク ぽりぽり小魚	
25（水）	チーズ みかん	チキンカツ イタリアンサラダ コーンスープ	アップルケーキ 牛乳	お楽しみ献立
26（木）	牛乳 バナナ	ポークシチュー ひじきのサラダ のり　みかん	マカロニのきな粉和え 牛乳	
27（金）	牛乳 オレンジ	白身魚のコーンフレーク焼き 土佐和え あげの味噌汁	牛乳パン 牛乳	
30（月）	チーズ せんべい	レバーのカレー揚げ フレンチサラダ わかめスープ	ふのラスク 牛乳	

11月の平均栄養価（　）内は目標値

	【3歳以上児】	【3歳未満児】
エネルギー	377kcal（370）	506kcal（490）
タンパク質	18.0g（17.9）	20.3g（18.4）
脂質	16.0g（15.1）	16.4g（16.3）
カルシウム	285mg（284）	338mg（213）
鉄分	2.2mg（2.7）	2.1mg（2.3）
食塩相当量	1.9g（1.5未満）	1.7g（1.3未満）

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介

さつまいものガレット



材料（幼児１人分）

さつまいも25g チーズ6g 小麦粉6g
砂糖3g ベーキングパウダー0.3g
無塩バター5g 牛乳4g 卵5g

【作り方】

① さつまいもとチーズは1㎝角に切り、さつまいもは水にさらす。
② 溶かした無塩バターに牛乳と卵を混ぜる。
③ 小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜておく。
④ ②に①と③を加えてさっくりと混ぜる。
⑤ アルミカップに流し入れ、180℃のオーブンで20分焼く。