2026年

明月託児所

11月 献立表



	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7多賀城市総合防災訓練
午前	お菓子 ・ 麦茶		お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のすまし汁 鶏肉のチャンチャン焼き ほうれん草かにかま和え キウイフルーツ	文化の日	ごはん チンゲン菜のみそ汁 しゅうまい ナムル 梨	ごはん さつま汁 焼き魚（鮭） 五目豆 バナナ	焼きそば ニラ玉スープ うまっコリー パイナップル	お弁当
午後	じゃこトースト 牛乳		フルーツヨーグルト クッキー ・ 麦茶	ベルギーワッフル 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	9	10	11	12	13 七五三メニュー	14
午前	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	飲むヨーグルト	お菓子 ・ 牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん シチュー オムレツ 海藻サラダ オレンジ	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げと根菜の煮物 バナナ	スパゲティミートソース 玉葱スープ コールスローサラダ もも	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き肉 南瓜サラダ 柿	ネバネバ丼 キャベツのみそ汁 タラのから揚げ バナナ	しらすと野菜温麺 豚肉と里芋のしぐれ煮 オレンジ
午後	りんご カルシウムせんべい・麦茶	カステラ 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶	クロワッサン 牛乳	ミルクプリン 麦茶	お菓子 牛乳
	16	17	18	19 食育の日	20	21
午前	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	野菜ジュース
昼食	ごはん 大根のすまし汁 鶏肉のチャンチャン焼き ほうれん草かにかま和え キウイフルーツ	カレーライス えのきスープ レタスサラダ オレンジ	ごはん チンゲン菜のみそ汁 しゅうまい ナムル 梨	鮭の香りごはん さつま汁 五目豆※ バナナ	焼きそば ニラ玉スープ うまっコリー パイナップル	照り焼きチキン丼 なめこのみそ汁 チンゲン菜の和え物 バナナ
午後	じゃこトースト 牛乳	マーラーカオ 牛乳	フルーツヨーグルト クッキー ・ 麦茶	ベルギーワッフル 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	お菓子 牛乳
	23	24 和食の日	25	26	27 誕生会	28
午前		お菓子 ・ 麦茶	お菓子 ・ 牛乳	飲むヨーグルト	お菓子 ・ 麦茶	野菜ジュース
昼食	勤労感謝の日	ごはん 小松菜のみそ汁 タラの磯辺焼き 肉じゃが バナナ	スパゲティミートソース 玉葱スープ コールスローサラダ もも	ごはん 豆腐のみそ汁 焼き肉 南瓜サラダ 柿	納豆ごはん キャベツのみそ汁 鶏のから揚げ ほうれん草のツナ和え バナナ	きつね野菜うどん 豚肉と里芋のしぐれ煮 オレンジ
午後		カステラ 牛乳	さつま芋おにぎり 麦茶	クロワッサン 牛乳	オレンジパウンドケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	30					
午前	お菓子 ・ 牛乳	旬の食材 鮭 ごぼう 里芋 さつま芋 大豆 きのこ 洋梨 りんご 柿 おいしい「柿」の選び方 購入する際、ご参考になさってください。 ・皮のオレンジ色が濃く、ヘタの下までオレンジ色をしているもの ・皮にハリとツヤがあり、重量感があるもの ・ヘタが緑色でみずみずしく、実にぴったりと密着しているもの				
昼食	ごはん シチュー オムレツ 海藻サラダ オレンジ					
午後	りんご カルシウムせんべい・麦茶					



※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。

※ 19日 食育の日は、旬の大豆を使用した「五目豆」です。

今月の平均栄養価					
エネルギー（Kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
477	16.8	11.8	69.1	210	1.5

作成者 ： 株式会社イースミール 栄養士 田村