2026年11月　献　立　表

認定こども園小谷村保育園

日／曜	献立名	おやつ	材料名（昼食・3時おやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	栄養価
2、16日（月）	中華風ローストチキン 糸瓜のサラダ すまし汁	牛乳 りんご ビスケット	ごはん、マヨネーズ、ごま油、ビスケット	牛乳、鶏もも肉、卵、かにかまぼこ、ごま	りんご、いとうり、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、白こしょう	エネルギー 671 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 24.0 g カルシウム 280 mg 塩分 1.7 g
4日（水）17日（火）	お芋のクリームシチュー ボイルウインナー もやしの中華サラダ ★焼き芋会	（4日）麦茶（17日）牛乳 4日　焼き芋 17日　スイートポテト	ごはん、さつまいも、油、砂糖、ごま油	鶏むね肉、牛乳、豆乳、ウインナー、ごま、卵	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、しめじ	しょうゆ、ケチャップ、酢、おろししょうが、食塩	エネルギー 580 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 125 mg 塩分 2.5 g
5日（木）18日（水）	ビビンバ丼 キャベツの梅のり和え モロッコインゲンのみそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい	ごはん、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ	キャベツ、きゅうり、フルーツミックス、緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、りんご、うめ干し、焼きのり、にんにく、モロッコインゲン	しょうゆ、酢	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 154 mg 塩分 1.3 g
6日 20日（金）	あじのカレームニエル こんにゃくの和風サラダ みそ汁	牛乳 麩のカラメルラスク	ごはん、しらたき、焼ふ、グラニュー糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、あじ、バター、白みそ、調製豆乳、かつお節	もやし、きゅうり、大根、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、酒、カレー粉	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 244 mg 塩分 1.3 g
9日 30日（月）	鶏のつくね焼き 海草サラダ 豆乳スープ	牛乳 トマトペンネ	ごはん、ペンネ、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豆乳、卵、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ベーコン、バター	もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、こまつな、にんじん、コーン、グリンピース、しいたけ、かんてん、カットわかめ、かぼちゃ	ケチャップ、しょうゆ、酢、洋風スープ、みりん、食塩	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.7 g カルシウム 270 mg 塩分 1.7 g
10日 24日（火）	豚肉とれんこんの黒酢炒め 切り干し大根の煮物 厚揚げのみそ汁 ★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう	牛乳 黒糖さつまいも蒸しパン	ごはん、ホットケーキ粉、さつまいも、黒砂糖、砂糖、なたね油、油	牛乳、豚肉、調製豆乳、生揚げ、白みそ、だいず缶詰	れんこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、切り干しだいこん、黄ピーマン、ピーマン	だし汁、しょうゆ、みりん、黒酢、酒、白こしょう、食塩	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.2 g カルシウム 336 mg 塩分 1.8 g
11日 25日（水）	レバーの甘辛揚げ ほうれん草のナムル 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 バナナ アスパラガスビスケット	ごはん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、白みそ、凍り豆腐、ごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、カットわかめ、しめじ	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、中華だしの素	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 291 mg 塩分 1.8 g
12日 26日（木）	白身魚のごまみそ焼き 大根のゆかり和え チキンスープ	フルーチェ おせんべい	ごはん、砂糖	しいら、牛乳、鶏もも肉、白みそ、すりごま、ごま	だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、しめじ	酒、中華スープ、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩、こしょう	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 4.7 g カルシウム 150 mg 塩分 1.4 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
13日 27日 （金）	凍り豆腐のふわふわ煮 春雨サラダ みそ汁	牛乳 カルシウムトースト	ごはん、食パン、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、卵、油揚げ、白みそ、凍り豆腐、ハム、ツナ油漬缶、しらす干し	もやし、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みつば、干ししいたけ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、酢、みりん、酒 	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.1 g カルシウム 271 mg 塩分 2.4 g
19日 （木）	秋の炊き込みごはん がんもどきのきのこあんかけ ヤーコンのマヨサラダ 里芋のみそ汁 ★食育の日★ごはんはいりません	牛乳 薄焼きのごまみそがけ	米、小麦粉、さといも、さつまいも、砂糖、こんにゃく、マヨネーズ、ごま油、片栗粉	牛乳、がんもどき、卵、鶏むね肉、白みそ、淡色みそ、すりごま、ごま	しめじ、にんじん、レタス、ほうれんそう、きゅうり、えのきたけ、ごぼう、干ししいたけ	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 22.2 g カルシウム 365 mg 塩分 2.5 g



11月15日　七五三のお祝い



七五三は、3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子の健やかな成長を祈願する行事で、11月15日に晴着を着て神社に参拝します。
七五三を祝うようになったのは、【七つ前は神のうち】という考え方にあります。昔は7歳まで無事に成長することはとても大変なことだったので、節目節目に神様に感謝して、健やかな成長を祈ったのが始まりと言われています。7歳で締める帯には、魂をしっかりとどめるという意味もあるそうです。現在は、一般的に数え年で行いますが、子どもの成長を考慮したり、兄弟姉妹で一緒に行う場合もあります。



11月23日　新嘗祭



現在は勤労感謝の日とされているこの日は、もともとは五穀の収穫に感謝する『新嘗祭…にいなめさい』に由来します。新嘗とは、その年に初めて収穫された穀物を食べるという意味で、新米を神様にお供えして収穫を感謝し、人が初めて口にするという行事です。
現在は農作物に限らず、全ての生産を祝い、働く人すべてを尊び感謝する日になりました。この日は食べ物を作る人、運ぶ人、調理をする人など、様々な勤労に思いをはせて、今日もおいしいごはんを食べられることに改めて感謝をしながら頂きたいですね。



11月24日　和食の日



2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っていますか？世界に認められた和食を、私たちが次世代へと継承していくことの大切さを考える日として、11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、11月24日は【和食の日】として制定されました。
和食とは…主食・主菜・副菜を基本とした【一汁三菜】を主とする献立で、かつおぶし・こんぶだし・煮干しだし・椎茸だしなどの様々な食材からの『だし』の旨味を活用して調理をします。栄養・旨味が多く、塩分や油分を抑えられるのが特徴です。小谷村保育園では19日の食育の日に煮干しだし・かつおだしを使ったメニューや、郷土料理や地場産の食材を取り入れて、子どもたちと一緒に和食を味わう予定です。