

11月予定献立表

葛飾区渋江保育園



曜	日付	メニュー	主 な 材 料			栄養価
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	
金	6	ロールパン 野菜スープ 鮭とカリフラワーのカレーグラタン 果物 ひじきのサラダ	ロールパン サラダ油 じゃが芋 100%米粉 コーンフレーク 砂糖	豆乳 みそ さけ ベーコン	たまねぎ カリフラワー キャベツ にんじん ひじき こまつな りんご	E 523kcal P 21.3g F 17.1g S 2.6g
水	11	ごはん 味噌汁 魚のカレー焼き 果物 煮びたし	米 100%米粉 サラダ油 砂糖	さば みそ	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい こまつな かき	E 555kcal P 23.3g F 19g S 1.1g
七五三 お祝い 立 金	13	手作りお赤飯 すまし汁 鶏のからあげ 菊花みかん おかか煮	米 もち米 ごま 片栗粉 上新粉 サラダ油	ささげ 鶏もも かつお節	にんじん ブロッコリー しめじ 長ねぎ こまつな みかん	E 527kcal P 17.9g F 14.8g S 1.3g
金	20	押麦入りごはん 味噌汁 鮭とカリフラワーのカレーグラタン 果物 ひじきのサラダ	米 押麦 サラダ油 じゃが芋 100%米粉 コーンフレーク 砂糖	豆乳 みそ さけ	たまねぎ カリフラワー キャベツ にんじん ひじき こまつな みかん	E 562kcal P 23.9g F 14.1g S 2g
和食の日 献立	24	ごはん れんこんきんぴら 魚の照焼 菊花汁 さつま芋のレモン煮 果物	米 砂糖 サラダ油 さつま芋 しらたき ごま油	さけ 豆腐	国産レモン にんじん れんこん ほうれんそう きく みかん	E 599kcal P 23.6g F 12.5g S 1.6g
郷土料理 福井県	26	胚芽米ごはん 果物ヨーグルトかけ ぼっかけ 鶏肉と根菜のきんぴら	胚芽精米 糸こんにゃく サラダ油 砂糖 みかん缶 もも缶	生揚げ 鶏もも 無糖ヨーグルト	ごぼう にんじん はくさい 長ねぎ れんこん だいこん	E 606kcal P 19.6g F 19g S 1.6g

- *この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。
- 行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。
- *パン(食パン・ドックパン・ロールパン・胚芽パン・ライ麦パン・フランスパン・ソフトフランスパン)は、卵と牛乳を使用していません。
- *ベーコン・ハムは、卵と牛乳を使用していません。

		E	P	F	S
3歳以上児	目標	530	22	15	1.8
	実施	546	22.9	15	1.8
	充足率	103	104	100	100
3歳未満児	目標	510	21	14	1.5
	実施	484	20.4	14.5	1.5
	充足率	95	97	104	100



2026 年
11 月



朝晩は気温が下がり、秋の深まりを感じる季節になりました。この時期は体調を崩しやすいため、日中は元気に体を動かし、温かい汁物などを取り入れながら、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

11月24日は「和食の日」です

11月24日は、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」という語呂合わせから「和食の日」と定められました。実りの季節に、旬の食材やだしとうま味を大切にする和食のよさを見直し、次の世代へ伝えていくための日です。
ご家庭でも、お子さんと一緒に和食のおいしさや季節の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。