令和8年　11月分　**夕食献立表**　三鷹駅前保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
2／月	ご飯 ツナコロッケ いんげんのソテー 味噌汁（玉葱・わかめ）	米／じゃがいも／薄力粉／パン粉／米油	ツナ缶／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／乾燥わかめ	玉葱／さやいんげん／人参／コーンホール	ｴﾈﾙｷﾞｰ 323 kcal たんぱく質 10.7 g 脂　質 7.6 g 食塩相当量 1.2 g
3／火	 文化の日 				
4／水	カレーライス キュービックベジタブル わかめスープ	米／じゃがいも／米油／三温糖／ごま油	ツナ缶／乾燥わかめ	人参／玉葱／にんにく／グリンピース／キャベツ／コーンホール／さやいんげん／長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 277 kcal たんぱく質 7.4 g 脂　質 8.0 g 食塩相当量 1.2 g
5／木	ツナピラフ ポテトきんぴら ワンタンスープ	米／米油／じゃがいも／三温糖／ごま油／しゅうまいの皮	ツナ缶／無添加ベーコン	人参／玉葱／ピーマン／白菜／もやし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 332 kcal たんぱく質 9.0 g 脂　質 8.6 g 食塩相当量 0.9 g
6／金	わかめご飯 ツナじゃが 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／じゃがいも／米油／三温糖	ツナ缶／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／人参／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 302 kcal たんぱく質 10.4 g 脂　質 6.5 g 食塩相当量 1.1 g
7／土	ツナと玉葱のスパゲティー さつま芋のレーズン煮 野菜スープ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ／三温糖／米油／ｻﾂﾏｲﾓ	ツナ缶／無添加ベーコン	玉葱／人参／キャベツ／干しぶどう／大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 318 kcal たんぱく質 11.3 g 脂　質 7.1 g 食塩相当量 0.9 g
9／月	ご飯 回鍋肉 味噌汁（さつま芋・玉葱）	米／米油／三温糖	豚肩ﾛｰｽ／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節	しょうが／キャベツ／ピーマン／玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ 268 kcal たんぱく質 13.6 g 脂　質 4.7 g 食塩相当量 1.0 g
10／火	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き ブロッコリーのお浸し 実だくさん汁	米／三温糖／じゃがいも	鶏肉／米みそ／かつお節／こんぶ／煮干し	梅漬／ブロッコリー／人参／コーンホール／大根／ごぼう／白菜／長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 241 kcal たんぱく質 13.3 g 脂　質 2.5 g 食塩相当量 1.3 g
11／水	ご飯 魚のステーキ ほうれん草ソテー 味噌汁（なす・玉葱）	米／片栗粉／米油／三温糖	めかじき／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	玉葱／ﾎｳﾚﾝｿｳ／ぶなしめじ／コーンホール／なす	ｴﾈﾙｷﾞｰ 274 kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 6.6 g 食塩相当量 1.1 g
12／木	ご飯 肉豆腐 味噌汁（南瓜・わかめ）	米／三温糖	豚肩ﾛｰｽ／木綿豆腐／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／カットわかめ	玉葱／人参／長ねぎ／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 266 kcal たんぱく質 12.6 g 脂　質 3.9 g 食塩相当量 1.0 g
13／金	チキンライス マカロニサラダ じゃが芋のスープ	米／ﾏｶﾛﾆ／じゃがいも	鶏肉	玉葱／人参／きゅうり／コーンホール	ｴﾈﾙｷﾞｰ 263 kcal たんぱく質 9.5 g 脂　質 2.6 g 食塩相当量 1.1 g
14／土	スパゲティーミートソース さつま芋グラッセ 野菜スープ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ／米油／ｻﾂﾏｲﾓ／三温糖	豚肉	人参／玉葱／ﾄﾏﾄ缶／キャベツ／大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 312 kcal たんぱく質 10.4 g 脂　質 5.2 g 食塩相当量 0.8 g
16／月	ご飯 鶏肉のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め物 味噌汁（大根・油揚げ）	米／片栗粉／米油	鶏肉／しらす干し／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ／油揚げ	しょうが／こまつな／キャベツ／人参／大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 273 kcal たんぱく質 14.0 g 脂　質 6.7 g 食塩相当量 1.4 g
17／火	ご飯 白身魚のねぎソース 切干大根の炒め煮 味噌汁 （じゃが芋・キャベツ）	米／片栗粉／米油／ごま油／三温糖／じゃがいも	たら／油揚げ／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	しょうが／根深ねぎ／切干しだいこん／人参／乾しいたけ／さやいんげん／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 306 kcal たんぱく質 14.4 g 脂　質 6.8 g 食塩相当量 1.2 g
18／水	ご飯 麻婆豆腐 中華風きゅうり漬 わかめスープ	米／ごま油／片栗粉	豚肉／絹ごし豆腐／米みそ／乾燥わかめ	玉葱／人参／乾しいたけ／にんにく／しょうが／にら／きゅうり／長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 283 kcal たんぱく質 10.9 g 脂　質 9.5 g 食塩相当量 1.4 g

令和8年　11月分　**夕食献立表**　三鷹駅前保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価
19／木	ご飯 豚肉の生姜焼き 実だくさん汁	米／米油／三温糖／じゃがいも	豚肩ﾛｰｽ／こんぶ／煮干し／かつお加節／米みそ	しょうが／人参／玉葱／大根／ごぼう／白菜／長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 262 kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 4.4 g 食塩相当量 0.9 g
20／金	ハヤシライス ジャーマンポテト 白菜のスープ	米／米油／じゃがいも	豚肩ﾛｰｽ／無添加ウインナー／無添加ベーコン	玉葱／ほんしめじ／グリンピース／人参／白菜	ｴﾈﾙｷﾞｰ 337 kcal たんぱく質 11.5 g 脂　質 10.4 g 食塩相当量 1.6 g
21／土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 バンサンスーソテー 味噌汁（南瓜・玉葱）	米／米油／三温糖／ごま油	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	大根／人参／さやいんげん／キャベツ／もやし／かぼちゃ／玉葱	ｴﾈﾙｷﾞｰ 246 kcal たんぱく質 9.6 g 脂　質 3.3 g 食塩相当量 0.9 g
23／月	勤労感謝の日　振替休日				
24／火	青菜チャーハン 筑前煮 味噌汁 （キャベツ・えのき）	米／ごま油／さといも／米油／三温糖	鶏肉／こんぶ／煮干し／かつお節／米みそ	かぶ／万能ねぎ／大根／コーンホール／にんにく／人参／れんこん／さやいんげん／キャベツ／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 288 kcal たんぱく質 12.5 g 脂　質 5.9 g 食塩相当量 1.2 g
25／水	ご飯 鶏のつくね 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁（大根・わかめ）	米／ごま油／じゃがいもでん粉／三温糖／米ぬか油	鶏肉ひき肉(生)／絹ごし豆腐／油揚げ(生)／だいず(水煮缶詰、黄）／みついしこんぶ(素干し)／かたくちいわし(煮干し)／かつお加工品(かつお節)／米みそ(淡色辛みそ)／乾燥わ	根深ねぎ(葉、軟白、生)／えのきたけ(生)／しょうが(根茎、生)／人参／さやいんげん(若ざや、生)／大根(根、皮つき、生)	ｴﾈﾙｷﾞｰ 308 kcal たんぱく質 13.1 g 脂　質 8.4 g 食塩相当量 1.4 g
26／木	中華丼 野菜のナムル かぶのスープ	米／米油／三温糖／ごま油／ごま	豚肩ﾛｰｽ／無添加ハム	こまつな／人参／白菜／しょうが／長ねぎ／ﾎｳﾚﾝｿｳ／もやし／かぶ／キャベツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 292 kcal たんぱく質 13.3 g 脂　質 6.6 g 食塩相当量 1.0 g
27／金	ご飯 鮭の南蛮漬け けんちん汁	米／片栗粉／米油／じゃがいも／ごま油	鮭／油揚げ	玉葱／人参／ピーマン／大根／ごぼう／万能ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 295 kcal たんぱく質 13.4 g 脂　質 8.0 g 食塩相当量 1.4 g
28／土	コーンのクリームパスタ かぼちゃの含め煮 野菜スープ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ／米油／三温糖	豆乳	玉葱／コーンクリーム／かぼちゃ／キャベツ／人参／大根	ｴﾈﾙｷﾞｰ 236 kcal たんぱく質 7.0 g 脂　質 3.3 g 食塩相当量 1.7 g
30／月	ご飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー 味噌汁 （玉葱・麸・わかめ）	米／パン粉／米油／三温糖／片栗粉／じゃがいも／焼きふ	豚肉／木綿豆腐／米みそ／こんぶ／煮干し／かつお節／乾燥わかめ	玉葱／人参／ブロッコリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 315 kcal たんぱく質 13.9 g 脂　質 9.3 g 食塩相当量 1.2 g

月平均栄養価	エネルギー 288 kcal	タンパク質 11.7 g
	脂　質 6.3 g	食塩相当量 1.2 g

★仕入れの都合等により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。
★季節の果物など、食べたことのない食材がありましたら、事前にご家庭で数回試していただきますよう、ご協力をお願い致します。

地産地消に取り組もう

地域でとれた食材を地域で消費することを地産地消といいます。生産者との距離が近く、遠くから運ぶ手間がないので新鮮なものが手に入り、輸送にかかる環境負荷も抑えることができます。



