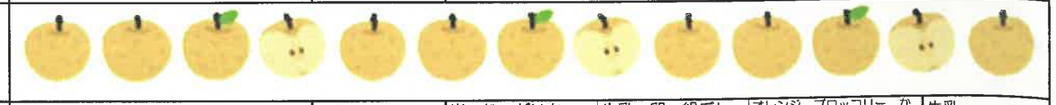
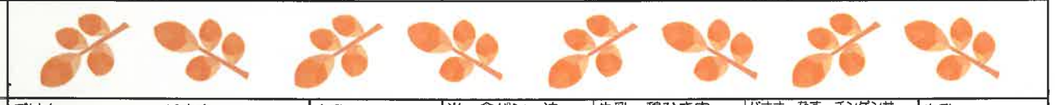
2026年11月

献　立　表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 熱と力になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉や骨になるもの	材料（昼食と午後おやつ） 体の調子を整えるもの	10時おやつ
1	日						
2	月	食パン　オレンジ きのこオムレツ ほうれん草ソテー 豆乳スープ	牛乳 じゃこごはん	食パン、米、さつまいも（皮付）、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、卵、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	牛乳
3	火	文化の日					
4	水	ごはん　バナナ 和風おろしハンバーグ 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 パンプティング	米、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、納豆	バナナ、だいこん、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、なす、万能ねぎ、干しぶどう	牛乳
5	木	ワンタンラーメン さばの塩焼き 切干大根のソテー グレープフルーツ	牛乳 ベジタブル蒸しパン	生中華めん、米粉、ワンタンの皮、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、さば、豆乳、豚肉(もも)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、コーン缶、もやし、にら、えのきたけ、切り干しだいこん	牛乳
6	金	豚肉の甘みそ丼 小松菜炒め あおさ汁 りんご	牛乳 じゃがミートチーズ焼き	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、たまねぎ、こまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、あおのり	牛乳
7	土	食パン　オレンジ いわしのムニエル れんこんサラダ ミルクスープ	牛乳 菜飯	食パン、米、小麦粉、砂糖	牛乳、いわし、豚肉(もも)、バター	オレンジ、れんこん、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、しめじ、だいこん、コーン缶	牛乳
8	日						
9	月	クリームスパゲティ ベイクド里芋 野菜スープ バナナ	牛乳 キャロットケーキ	スパゲティ、さといも、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、大豆（乾）、バター	バナナ、にんじん、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、コーン缶、マーマレード、あおのり	牛乳
10	火	ごはん　オレンジ 焼きコロッケ 豆腐サラダ クリームスープ	牛乳 豆乳プリン	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、小麦粉、油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ゼラチン	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、ほうれんそう、コーン缶、いちごジャム	牛乳
11	水	ごはん　キウイフルーツ 揚げ豆腐のそぼろあんかけ 白菜の和え物 みそ汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ	牛乳
12	木	ロールパン　グレープフルーツ タンドリーチキン ブロッコリーソテー 小松菜のスープ	牛乳 さばのそぼろご飯	ロールパン、米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、さば	グレープフルーツ、こまつな、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、にんにく	牛乳
13	金	ごはん　柿 ぶりときのこのバター醤油 里芋の煮物 豆腐すまし汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、さといも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ぶり、木綿豆腐、無塩バター、バター	かき、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、いんげん、万能ねぎ	牛乳
14	土	きのこご飯　キウイフルーツ 鮭のごまてり焼き 白菜とほうれん草炒め みそ汁	牛乳 黒ゴマパン	米、食パン（8枚切り）、黒蜜、ごま、油、砂糖、黒ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	キウイフルーツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、しめじ、しいたけ、こまつな、えのきたけ	牛乳
15	日						
16	月	ごはん　オレンジ キッシュ ブロッコリーソテー じゃがいものスープ	牛乳 かぼちゃドーナツ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、絹ごし豆腐、豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、無塩バター	オレンジ、ブロッコリー、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶	牛乳
17	火	上海焼きそば バンバンジー 中華スープ グレープフルーツ	牛乳 カレーピラフ	焼きそばめん、米、ごま油、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏ささ身、豚肉(ばら)、鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、コーン缶、カットわかめ	牛乳
18	水	食パン　りんご ミートローフ スイートポテトサラダ トマトスープ	牛乳 黒ごまプリン	食パン、さつまいも、砂糖、じゃがいも、パン粉、ねりごま、黒蜜、油、三温糖	牛乳、豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ゼラチン	りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶	牛乳
19	木	ガパオライス はるさめサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 手作りピザ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、はるさめ、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、ベーコン、とろけるチーズ	バナナ、こまつな、たまねぎ、トマト、きゅうり、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、コーン缶、にんにく、バジル・バジリコ	牛乳
20	金	花野菜カレー 白身魚の野菜あん すまし汁 柿	牛乳 米粉アップルケーキ	米、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、メルルーサ、豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐	かき、りんご、にんじん、ブロッコリー、こまつな、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	牛乳
21	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ 豆乳スープ バナナ	牛乳 そぼろおにぎり	スパゲティ、米、油、砂糖、ごま	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	バナナ、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、レモン果汁、しょうが	牛乳
22	日						
23	月	勤労感謝の日					
24	火	ごはん　りんご 肉じゃが ブロッコリーの白和え 五目みそ汁	牛乳 フルーツ杏仁	米、じゃがいも、砂糖、さといも、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、ブロッコリー、にんじん、バナナ、みかん缶、たまねぎ、だいこん、キウイフルーツ、はくさい、粉かんてん	牛乳
25	水	肉みそうどん れんこんのきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 おこわ	ゆでうどん、米、もち米、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、こまつな、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ごぼう、干ししいたけ	牛乳
26	木	ごはん　オレンジ ふわふわカレー団子 ほうれん草のソテー 豚肉と白菜のスープ	牛乳 甘辛フライドポテト	じゃがいも、米、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、にら、にんじん	牛乳
27	金	食パン　バナナ チキンラタトゥイユ キャベツマリネ きのこのスープ	牛乳 プルーンのカスタード焼き	食パン、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、プルーン（乾）、こまつな、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ、なす、赤ピーマン	牛乳
28	土	豚丼 ほうれんそうの和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	米、食パン、じゃがいも、油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、こまつな、ねぎ、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが	牛乳
29	日						
30	月	ごはん　バナナ マーボーなす 切干し大根の中華サラダ 中華スープ	牛乳 カレーそぼろサンド	米、食パン、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油、米粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、なす、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、切り干しだいこん、カットわかめ、にんにく、しょうが	牛乳
							

★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。
★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

1か月の平均エネルギー量
幼児：５３８kcal 乳児：４３０kcal

食育だより

令和 8年 11月

木々の葉も色づき、冬の前触れを感じる季節になってきました。朝夕はひときわ冷え込むようになり、体調を崩しやすいのでうがい・手洗いの徹底、バランスの取れた食事を心がけましょう。

【　今月の食育　】

たんぽぽ組
１３日（金）さつま芋潰し

さくら組
１６日（月）かぼちゃ潰し

ほし組
１０日（火）サラダ作り

つき組
２６日（木）おせんべい作り

たいよう組
１９日（木）ピザ作り

食事のマナーは身についていますか？

３歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることができるようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まずは環境を整えることから始めましょう。
そして、子どもが食べる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。
子どもの様子をチェックする項目としては以下があげられます。

- いただきますやごちそうさまが言えているか
- お茶碗やお椀を上手に持てているか
- 食器を大切に扱っているか
- 食べ物をボロボロこぼしていないか
- 正しい姿勢で食べているか
- 正しい持ち方で箸を使っているか
- 口を閉じてもぐもぐと食べているか
- 好き嫌いなく、残さず食べているか

発達に合わせた食事

当園では発達に合わせた食事の提供をしています。乳児クラスでは、噛みやすく、食べやすい大きさにカットしています。
ずっと同じサイズではなく、成長に合わせて形態を変更しています。
幼児クラスでは、自分で盛りつけ、選ぶことで食への興味を育てています。
また、食育活動でマナーのお話をすることで、食事マナーを守りながらみんなで楽しく食事をとっています。

市ヶ谷保育園のおやつ

当園のおやつは市販のものではなく、手作りです。栄養目標量の範囲で、かつ、家庭での夕食に影響しない程度のおやつを提供しています。
昼食がパンや麺の場合は、おやつをごはん系にしています。1週間の中で、粉もの・いも類・パン系・冷菓など工夫して献立を立てています。
調理室前ではおやつのレシピを配布しているので、ぜひご覧ください！

夕　食　献　立

2026年11月

日付	献立名	材料名
02 月	食パン, 鶏肉と野菜のクリーム煮, さつまいもマヨサラダ, きのこのスープ, オレンジ	食パン、／ 鶏ひき肉、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、豆乳、油、食塩、こしょう、片栗粉、／ さつまいも、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ、食塩、／ えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、昆布だし汁、食塩、こしょう、／オレンジ、
04 水	マーボー豆腐丼, 小松菜ナムル, 中華スープ, グレープフルーツ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、しょうが、ごま油、醤油、米みそ、砂糖、酒、水、片栗粉、／ こまつな、にんじん、もやし、ごま油、食塩、ごま、／ こまつな、だいこん、カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、／ グレープフルーツ、
05 木	ごはん, さばの甘みそ蒸焼き, 野菜炒め, すまし汁, グレープフルーツ	米、／ さば、酒、みりん、食塩、こまつな、えのきたけ、米みそ、みりん、砂糖、片栗粉、／ 豚肉(もも)、酒、こまつな、にんじん、もやし、にら、ごま油、食塩、／ コーン缶、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ グレープフルーツ、
06 金	ごはん, 豚肉のしょうが焼き, 粉ふき芋, 豆腐みそ汁, オレンジ	米、／ 豚肉(肩ロース)、おろししょうが、しょうゆ、酒、たまねぎ、食塩、油、／ じゃがいも、食塩、カレー粉、／ 木綿豆腐、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／ オレンジ、
07 土	ごはん, いわしのかば焼き, 大根のサラダ, すまし汁, オレンジ	米、／ いわし、しょうが、酒、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、砂糖、／ だいこん、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、すりごま、／ こまつな、たまねぎ、しめじ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ オレンジ、
09 月	ごはん,鶏肉とほうれん草のオイスター炒め, 小松菜とトマトのごまサラダ, みそ汁, グレープフルーツ	米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、片栗粉、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、酒、砂糖、オイスターソース、油、／ こまつな、トマト、すりごま、食塩、油、酢、三温糖、／ さといも、こまつな、にんじん、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／ グレープフルーツ、
10 火	ごはん,炒り豆腐, かぼちゃの土佐煮, みそ汁,オレンジ	米、／木綿豆腐、豚ひき肉、こまつな、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、／ かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、かつお節、／ じゃがいも、たまねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／オレンジ、
11 水	ごはん, 豆腐の旨煮, ほうれん草の和え物, すまし汁, グレープフルーツ	米、／ 木綿豆腐、豚ひき肉、はくさい、にんじん、油、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉、／ ほうれんそう、にんじん、コーン缶、かつお節、しょうゆ、／ はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ グレープフルーツ、
12 木	ごはん, 鶏肉の味噌照り焼き, ブロッコリーのサラダ, 野菜スープ, グレープフルーツ	米、／ 鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、みりん、砂糖、油、／ ブロッコリー、にんじん、レモン果汁、食塩、こしょう、油、／ こまつな、コーン缶、にんじん、たまねぎ、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／ グレープフルーツ、
13 金	ごはん, ぶりの梅マヨ焼き, さつま芋の甘煮, みそ汁,オレンジ	米、／ ぶり、食塩、うめびしお、マヨネーズ、酒、三温糖、しょうゆ、しそふりかけ、／ さつまいも、砂糖、しょうゆ、／ さといも、にんじん、もやし、ねぎ、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／ オレンジ、
14 土	ごはん, さけのポテト焼き, きのこのバタポンソテー, 白菜スープ, オレンジ	米、／ さけ、食塩、こしょう、マッシュポテト、水、油、洋風だしの素、／ えのきたけ、しいたけ、しめじ、にんじん、油、ぽん酢しょうゆ、／ はくさい、にんじん、えのきたけ、油、昆布だし汁、食塩、片栗粉、／ オレンジ、
16 月	ごはん, 豆腐の五目焼き, ブロッコリーのおかか和え, すまし汁, オレンジ	米、／ 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、かぼちゃ、人参、ひじき、醤油、しょうが、酒、食塩、片栗粉、油、／ ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、かつお節、／ にんじん、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／ オレンジ、
17 火	ごはん, 肉野菜炒め, キャベツの和え物, 中華スープ, グレープフルーツ	米、／ 豚肉、ビーフン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、酒、中華だしの素、ごま油、／ キャベツ、きゅうり、カットわかめ、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま、／ 乾燥きくらげ、にんじん、えのきたけ、水、食塩、中華だしの素、／ グレープフルーツ、
18 水	食パン, ミートボールのトマト煮, ポテトサラダ, 野菜スープ, オレンジ	食パン、／豚ひき肉、鶏ひき肉、食塩、酒、片栗粉、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、 水、洋風だしの素、食塩、グリンピース、／ じゃがいも、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、／ さつまいも、たまねぎ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、／ オレンジ、

夕　食　献　立

日付	献立名	材料名
19 木	ごはん, ハンバーグ, 蒸し野菜のサラダ, 小松菜のスープ, グレープフルーツ	米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、片栗粉、パン粉、食塩、こしょう、ケチャップ、／じゃがいも、赤ピーマン、にんじん、砂糖、食塩、油、レモン果汁、／たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、
20 金	ごはん,白身魚のケチャップ煮,カリフラワーのサラダ,キャベツのスープ,オレンジ	米、／メルルーサ、たまねぎ、砂糖、ケチャップ、油、／カリフラワー、干しぶどう、酢、油、砂糖、食塩、／キャベツ、にんじん、えのきたけ、食塩、昆布だし汁、しょうゆ、／オレンジ、
21 土	ごはん,野菜炒め,かぼちゃのサラダ,野菜スープ,グレープフルーツ	米、／ウインナーソーセージ、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、油、食塩、／かぼちゃ、こまつな、コーン缶、マヨネーズ、食塩、／豚ひき肉、キャベツ、たまねぎ、食塩、昆布だし汁、／グレープフルーツ、
24 火	ごはん,鶏肉の酢豚風,白菜のゆかりあえ,すまし汁,オレンジ	米、／鶏もも肉、食塩、片栗粉、油、たまねぎ、にんじん、だいこん、油、水、しょうゆ、砂糖、酢、片栗粉、／はくさい、しそふりかけ、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／オレンジ、
25 水	ピラフ,鶏肉とたまねぎのソテー,野菜スープ,グレープフルーツ	米、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、食塩、こしょう、油、／鶏もも肉、酒、食塩、片栗粉、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、／たまねぎ、にんじん、こまつな、昆布だし汁、食塩、こしょう、／グレープフルーツ、
26 木	ごはん,豚肉とじゃがいものケチャップ煮,ほうれん草サラダ,野菜とベーコンのスープ,オレンジ	米、／豚肉(もも)、食塩、片栗粉、じゃがいも、にんじん、油、砂糖、ケチャップ、／ほうれんそう、にんじん、食塩、酢、三温糖、油、／はくさい、たまねぎ、ベーコン、油、昆布だし汁、食塩、／オレンジ、
27 金	鶏肉の甘みそ丼,キャベツとほうれんそうの磯和え,すまし汁,グレープフルーツ	米、鶏もも肉、たまねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、油、米みそ（淡色辛みそ）、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉、／キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、焼きのり、しょうゆ、／こまつな、にんじん、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／グレープフルーツ、
28 土	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,じゃが芋きんぴら,みそ汁,オレンジ	米、／豚肉(肩ロース)、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、砂糖、／じゃがいも、油、食塩、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／キャベツ、ねぎ、にんじん、かつおだし汁、米みそ（淡色辛みそ）、／オレンジ、
30 月	ごはん,なすハンバーグ,チンゲン菜炒め,野菜スープ,グレープフルーツ	米、／豚ひき肉、鶏ひき肉、なす、たまねぎ、食塩、こしょう、片栗粉、ケチャップ、／チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、油、しょうゆ、みりん、／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、／グレープフルーツ、