

令和7年度

11月 給食献立表

12、26日はふりかけが出ます

主食提供園は、13日にパンが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。

主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。

献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています
 米＝はいが精米、油＝紅花油、揚げ油＝米油、さとう＝きび砂糖



日	乳児	乳 児	幼 児	栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 土	牛乳 ごはん	凍り豆腐と野菜の炒め煮 じゃがいもとキャベツのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 146 蛋白 8.8 脂質 8.5 塩分 0.8	314 12.8 11.2 0.8	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉	米 油 さとう ごま油 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ
3 月	文 化 の 日								
4 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大根のクリームコーン煮 春雨サラダ	乳飲料 スウィートポ テ	熱量 400 蛋白 16.4 脂質 14.6 塩分 1.4	522 19.0 15.0 1.3	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	米 油 でんぷん 春雨 さとう バター さつまいも ビスケット	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ クリームコーン きゅうり
5 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き 大豆サラダ 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 434 蛋白 23.4 脂質 21.0 塩分 1.9	544 23.9 21.1 1.6	kcal g g g	牛乳 さば 大豆 ハム 豚肉 みそ わかめ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん りんご はくさい えのきだけ ごぼう 小松菜
6 木	プレーン ヨーグルト ごはん	しらすと野菜のかき揚げ あおなと白菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 395 蛋白 17.7 脂質 17.0 塩分 2.0	518 19.5 16.7 1.7	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 しらす干し ひじき 卵 豆腐 わかめ 豚肉 さとう	米 小麦粉 揚げ油 ごま スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 はくさい トマトピューレ
7 金	牛乳 ごはん	生あげとれんこんの炒め煮 じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 ツナチャー ハン みかん	熱量 436 蛋白 20.0 脂質 17.6 塩分 1.5	547 21.5 18.4 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ツナ缶	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん れんこん 小松菜 にんじん 長ねぎ みかん
8 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 140 蛋白 7.1 脂質 5.7 塩分 1.1	310 11.2 8.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜 グリーンピース
10 月	牛乳 ごはん	ひじきと切干大根の煮つけ ポイルウィンナー じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 豚ニラ チャーハン	熱量 425 蛋白 17.5 脂質 19.1 塩分 2.4	537 19.3 19.5 2.0	kcal g g g	牛乳 ひじき ちくわ ウィンナー みそ 豚肉	米 さとう ごま油 じゃがいも	切干大根 乾しいたけ にんじん 小松菜 にら
11 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 397 蛋白 23.8 脂質 12.1 塩分 1.3	519 24.8 12.9 1.2	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン
12 水	牛乳 ごはん	いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト	牛乳 鮭と青のり おにぎり	熱量 437 蛋白 25.9 脂質 14.8 塩分 1.8	547 26.2 16.0 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト	米 里いも 油 さとう	にんじん こんにゃく ごぼう 乾しいたけ たまねぎ
13 木	プレーン ヨーグルト ごはん	大根カレー ほうれん草の三色あえ	乳飲料 ごまトースト	熱量 421 蛋白 19.1 脂質 21.4 塩分 2.0	539 20.9 20.1 1.8	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 チーズ ハム	米 油 バター 小麦粉 ごま油 パン ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが
14 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 かやくごは ん	熱量 435 蛋白 25.0 脂質 18.3 塩分 1.8	545 25.4 18.8 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ 鶏肉 油あげ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾しいたけ グリンピース キャベツ
15 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 163 蛋白 9.5 脂質 8.1 塩分 1.1	328 13.2 10.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜

日	乳児	乳 児	幼 児	栄養量			主 な 材 料			
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
17 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐と白菜のみそ炒め 洋風かきたま汁	牛乳 チキンライ ス	熱量 蛋白 脂質 塩分	424 23.5 17.4 1.9	536 24.0 18.1 1.6	kcal g g g	牛乳 凍り豆腐 豚肉 みそ 卵 わかめ 鶏肉	米 油 さとう でんぷん じゃがいも バター	にんじん たまねぎ はくさい パセリ グリンピース
18 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大根のクリームコーン煮 春雨サラダ	乳飲料 スウィートポ テト	熱量 蛋白 脂質 塩分	400 16.4 14.6 1.4	522 19.0 15.0 1.3	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	米 油 でんぷん 春雨 さとう バター さつまいも ビスケット	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ クリームコーン きゅうり
19 水	牛乳 ごはん	魚の塩焼き 大豆サラダ 白菜とわかめのみそ汁	牛乳 豚肉とごぼ うのごはん	熱量 蛋白 脂質 塩分	434 23.4 21.0 1.9	544 23.9 21.1 1.6	kcal g g g	牛乳 さば 大豆 ハム 豚肉 みそ わかめ	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	きゅうり にんじん りんご はくさい えのきだけ ごぼう 小松菜
20 木	プレーン ヨーグルト ごはん	しらすと野菜のかき揚げ あおなと白菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁	乳飲料 スパゲティ ミートソース	熱量 蛋白 脂質 塩分	395 17.7 17.0 2.0	518 19.5 16.7 1.7	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 しらす干し ひじき 卵 豆腐 わかめ 豚肉	米 小麦粉 揚げ油 ごま スパゲティ 油 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 はくさい トマトピューレ
21 金	牛乳 ごはん	生あげとれんこんの炒め煮 じゃがいもとあおなのスープ	牛乳 ツナチャー ハン みかん	熱量 蛋白 脂質 塩分	436 20.0 17.6 1.5	547 21.5 18.4 1.3	kcal g g g	牛乳 豚肉 生あげ ツナ缶	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん れんこん 小松菜 にんじん 長ねぎ みかん
22 土	牛乳 ごはん	みそ肉じゃが キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	140 7.1 5.7 1.1	310 11.2 8.9 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉 みそ	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲン菜 グリンピース
24 月	勤労感謝の日 振り替え休日									
25 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のガーリック焼き スパゲティとツナのサラダ コーンスープ	乳飲料 さつまいもと りんごの重 ね煮	熱量 蛋白 脂質 塩分	397 23.8 12.1 1.3	519 24.8 12.9 1.2	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 油 さとう 小麦粉 バター さつまいも スパゲティ	にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ りんご クリームコーン
26 水	牛乳 ごはん	いりどり 油あげとわかめのみそ汁 きな粉ふりかけ ヨーグルト	牛乳 鮭と青のり おにぎり	熱量 蛋白 脂質 塩分	437 25.9 14.8 1.8	547 26.2 16.0 1.5	kcal g g g	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 油あげ わかめ みそ きな粉 鮭 のり 青のり粉 ヨーグルト	米 里いも 油 さとう	にんじん こんにゃく ごぼう 乾しいたけ たまねぎ
27 木	プレーン ヨーグルト ごはん	大根カレー ほうれん草の三色あえ	乳飲料 ごまトースト	熱量 蛋白 脂質 塩分	421 19.1 21.4 2.0	539 20.9 20.1 1.8	kcal g g g	ヨーグルト 乳飲料 豚肉 チーズ ハム	米 油 バター 小麦粉 ごま油 パン ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ほうれん草 しょうが
28 金	牛乳 ごはん	いり豆腐 じゃがいもとキャベツのみそ汁	牛乳 かやくごは ん	熱量 蛋白 脂質 塩分	435 25.0 18.3 1.8	545 25.4 18.8 1.5	kcal g g g	牛乳 豚肉 豆腐 卵 削り節 みそ 鶏肉 油あげ	米 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく 乾しいたけ グリンピース キャベツ
29 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとあおなの汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 蛋白 脂質 塩分	163 9.5 8.1 1.1	328 13.2 10.8 1.0	kcal g g g	牛乳 豚肉	米 油 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
お誕生会	牛乳	中華風炊き込みご飯 肉団子 ゆで野菜 なるとほうれん草のすまし汁	牛乳 アメリカン ドック	熱量 蛋白 脂質 塩分	632 27.1 30.0 2.6	566 24.2 27.5 2.2	kcal g g g	牛乳 豚肉 卵 なると ウィンナー	米 もち米 油 さとう でんぷん 小麦粉 あげ油	にんじん たけのこ 小松菜 乾しいたけ ながねぎ キャベツ ほうれん草 たまねぎ ごぼう