



令和7年 11月

予定献立表

しあわせ保育園



| 日(曜)  | 献立  | エネルギーKcal | 主な材料名        |                |                | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ                       |
|-------|---|-----------|--------------|----------------|----------------|----------------|-----------------------------|
|       |   | 蛋白質<br>g  | 熱や力に<br>なるもの | 血や肉や骨<br>になるもの | 体の調子を<br>整えるもの |                |                             |
| 1(土)  | けんちんうどん<br>バナナ  | 463       | うどん          | 鶏肉             | ごぼう、人参         | プリン            | お菓子<br>牛乳                   |
|       |   | 19.1      | 里芋           | 豆腐、醤油          | 大根、ねぎ          |                |                             |
|       |   | 16.7      | ごま油          | 牛乳             | バナナ            |                |                             |
| 3(月)  | 文化の日  |           |              |                |                |                |                             |
| 4(火)  | ご飯、椎茸のスープ<br>鶏肉のトマトチーズ焼き<br>白菜のコンソメ煮、じゃがバター               | 480       | 精白米          | 鶏肉、チーズ         | 白菜、大根          | プリン            | ミニメロンパン<br>牛乳               |
|       |   | 22.5      | じゃが芋         | ウインナー          | しめじ、人参         |                |                             |
|       |   | 18.2      | バター          | ベーコン、醤油        | 玉ねぎ、椎茸         |                |                             |
| 5(水)  | 【ごまの日】<br>ご飯、さつま芋の味噌汁<br>鯖のごまだれがけ<br>チンゲン菜サラダ、厚焼玉子        | 473       | 精白米          | 鯖、ハム           | チンゲン菜          | 野菜ジュース         | シュークリーム<br>牛乳               |
|       |   | 20.1      | さつま芋         | 鶏卵、牛乳          | 人参             |                |                             |
|       |   | 17.3      | こんにゃく        | 醤油、味噌          | もやし、ねぎ         |                |                             |
| 6(木)  | ふりかけご飯、じゃが芋の味噌汁<br>肉豆腐<br>彩りお浸し、南瓜の甘煮                     | 473       | 精白米          | 豚肉、豆腐          | 玉ねぎ、にら         | オレンジジュース       | フレンチトースト<br>りんご<br>牛乳       |
|       |   | 17.1      | 麩            | 桜エビ、鶏卵         | ほうれん草、人参       |                |                             |
|       |   | 13.8      | 片栗粉          | わかめ、味噌         | えのき、南瓜         |                |                             |
| 7(金)  | ハンバーガー、オニオンスープ<br>コールスローサラダ<br>スマイルポテト、ミニゼリー              | 470       | ロールパン        | 豚肉、牛乳          | 玉ねぎ、トマト        | ゼリー            | みかんタルト<br>ミルクココア            |
|       |   | 18.1      | じゃが芋         | 鶏卵、ハム          | サニーレタス         |                |                             |
|       |   | 22.0      | マヨネーズ        | 醤油             | キャベツ、きゅうり      |                |                             |
| 8(土)  | マーボーラーメン<br>バナナ   | 471       | ラーメン         | 豚肉、豆腐          | 人参、ねぎ          | ヤクルト           | お菓子<br>牛乳                   |
|       |   | 19.0      | ごま油          | 醤油、味噌          | 椎茸、バナナ         |                |                             |
|       |   | 10.8      | 片栗粉          | 牛乳             |                |                |                             |
| 10(月) | ご飯、ねぎのスープ<br>酢豚<br>ブロッコリーサラダ、かにしゅうまい                      | 478       | 精白米          | 豚肉、ハム          | 人参、赤パプリカ       | 牛乳             | ゼリー入り<br>フルーツポンチ            |
|       |   | 16.2      | 調合油          | 豆腐、醤油          | ピーマン、椎茸        |                |                             |
|       |   | 19.2      | 片栗粉          | 鶏卵             | ブロッコリー、筍       |                |                             |
| 11(火) | 【鮭の日、たくあんの日】<br>ご飯、厚揚げの味噌汁<br>鮭のホイル焼き<br>カレー肉じゃが、たくあんきゅうり | 499       | 精白米          | 鮭、豚肉           | えのき、人参         | 麦茶<br>せんべい     | 【チーズの日】<br>チーズケーキ<br>野菜ジュース |
|       |   | 20.6      | じゃが芋         | 厚揚げ            | 玉ねぎ、もやし        |                |                             |
|       |   | 17.2      | バター          | 醤油、味噌          | きゅうり           |                |                             |
| 12(水) | ゆかりご飯、白菜の味噌汁<br>千草焼き<br>ツナマヨ金平、小松菜のかにかま和え                 | 468       | 精白米          | 鶏卵、わかめ         | グリーンピース、人参     | ヤクルト           | ホイップサンド<br>牛乳               |
|       |   | 17.0      | ごま           | ひじき、油揚げ        | れんこん、白菜        |                |                             |
|       |   | 18.0      | マヨネーズ        | かにかま、ツナ        | 小松菜、もやし        |                |                             |
| 13(木) | ご飯、ウインナーのスープ<br>チキン南蛮<br>イタリアンサラダ、りんご                     | 485       | 精白米          | 鶏肉、鶏卵          | 玉ねぎ、レタス        | 牛乳             | ビーフン<br>麦茶                  |
|       |   | 18.1      | 調合油          | ベーコン           | きゅうり、椎茸        |                |                             |
|       |   | 21.2      | マヨネーズ        | ウインナー          | キャベツ、りんご       |                |                             |
| 14(金) | ご飯、大根の味噌汁<br>ほっけの塩麴焼き<br>豚ごぼう、ほうれん草のごま和え                  | 492       | 精白米          | ほっけ            | ごぼう、人参         | 麦茶<br>ウエハース    | ココアワッフル<br>牛乳               |
|       |   | 20.4      | しらたき         | 豚肉、牛乳          | ほうれん草、大根       |                |                             |
|       |   | 15.2      | さつま芋         | 醤油、味噌          | もやし、玉ねぎ        |                |                             |

| 日(曜)  | 献立  | エネルギーKcal           | 主な材料名                 |                             |                                     | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ          |
|-------|---|---------------------|-----------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------|
|       |   | 蛋白質g                | 熱や力に<br>なるもの          | 血や肉や骨<br>になるもの              | 体の調子を<br>整えるもの                      |                |                |
|       |   | 脂質g                 |                       |                             |                                     |                |                |
| 15(土) | ハヤシライス<br>バナナ                                 | 471<br>13.1<br>14.4 | 精白米<br>じゃが芋<br>調合油    | 豚肉<br>牛乳                    | 玉ねぎ、人参<br>マッシュルーム<br>バナナ            | ヤクルト           | お菓子<br>牛乳      |
| 17(月) | ご飯、水菜のすまし汁<br>鰯の黄金焼き<br>すき昆布煮、白菜のお浸し          | 474<br>20.5<br>13.9 | 精白米<br>マヨネーズ<br>小麦粉   | 鰯、鶏卵<br>すき昆布、豆腐<br>さつま揚げ、醤油 | 人参、白菜<br>もやし、水菜<br>えのき              | 野菜ジュース         | スイートポテト<br>牛乳  |
| 18(火) | ご飯、豚汁<br>れんこん入り松風焼き<br>きゅうりとわかめのボン酢和え、バナナ     | 488<br>18.3<br>17.7 | 精白米<br>里芋<br>こんにゃく    | 豚肉、鶏卵<br>豆腐、わかめ<br>かにかま、味噌  | れんこん、ねぎ<br>大根、人参<br>ごぼう、きゅうり        | 麦茶<br>ビスケット    | ハバロア           |
| 19(水) | ひじきご飯、麩のすまし汁<br>めかじきの青のりフライ<br>炒り豆腐、小松菜のおかか和え | 468<br>26.6<br>17.7 | 精白米<br>麩<br>小麦粉       | めかじき、鶏卵<br>ひじき、鶏肉<br>豆腐、わかめ | 絹さや、椎茸<br>玉ねぎ、人参<br>小松菜、もやし         | ヤクルト           | ケーキサレ<br>牛乳    |
| 20(木) | 【ピザの日】<br>ピザトースト<br>クラムチャウダー<br>シーザーサラダ、みかん   | 471<br>16.7<br>21.2 | 食パン<br>クルトン<br>じゃが芋   | 鶏卵、牛乳<br>ベーコン<br>あさり、チーズ    | コーン、玉ねぎ<br>ピーマン、レタス<br>きゅうり、みかん     | プリン            | きつねご飯<br>麦茶    |
| 21(金) | ご飯、セロリのスープ<br>鶏肉のBBQソースかけ<br>南瓜サラダ、ミニチーズ      | 462<br>20.3<br>15.0 | 精白米<br>砂糖<br>マヨネーズ    | 鶏肉、ハム<br>チーズ<br>醤油、牛乳       | 南瓜、きゅうり<br>人参、セロリ<br>キャベツ、椎茸        | りんごジュース        | アメリカンドッグ<br>牛乳 |
| 22(土) | ミートソーススパゲティ<br>バナナ<br>チンゲン菜のスープ               | 466<br>17.9<br>15.2 | スパゲティ<br>オリーブ油<br>片栗粉 | 豚肉、鶏卵<br>チーズ<br>牛乳          | 人参、玉ねぎ<br>グリーンピース<br>チンゲン菜、バナナ      | ゼリー            | お菓子<br>牛乳      |
| 24(月) | 振替休日  |                     |                       |                             |                                     |                |                |
| 25(火) | ご飯、豆腐の味噌汁<br>鰯のバター醤油焼き<br>鶏大根煮、かみかみサラダ        | 491<br>22.6<br>17.7 | 精白米<br>バター<br>しらたき    | 鰯、鶏肉<br>さきいか、豆腐<br>醤油、味噌    | 大根、人参<br>キャベツ、水菜<br>なめこ、小ねぎ         | 麦茶<br>クッキー     | さつま芋蒸しパン<br>牛乳 |
| 26(水) | キーマカレー<br>グリーンサラダ<br>卵のスープ                    | 479<br>16.3<br>17.8 | 精白米<br>じゃが芋<br>砂糖     | 豚肉、鶏卵<br>牛乳                 | 玉ねぎ、人参<br>ピーマン、豆苗<br>レタス、きゅうり       | ゼリー            | アップルパイ<br>牛乳   |
| 27(木) | ご飯、きくらげのスープ<br>回鍋肉<br>ブロッコリーナムル、えびしゅうまい       | 484<br>15.2<br>22.4 | 精白米<br>ごま油<br>片栗粉     | 豚肉、牛乳<br>醤油、味噌<br>ベーコン      | キャベツ、椎茸<br>ピーマン、人参<br>ブロッコリー、カリフラワー | 野菜ジュース         | お麩のラスク<br>牛乳   |
| 28(金) | ふりかけご飯、いんげんの味噌汁<br>白身魚フライ<br>春雨サラダ、さつま芋のレモン煮  | 489<br>16.5<br>12.6 | 精白米<br>春雨<br>さつま芋     | 白身魚、ハム<br>鶏卵、牛乳<br>醤油、味噌    | 人参、きゅうり<br>もやし、レモン<br>玉ねぎ、いんげん      | 麦茶<br>せんべい     | レーズンケーキ<br>牛乳  |
| 29(土) | 白菜と豚肉のあんかけうどん<br>バナナ                          | 474<br>15.5<br>15.3 | うどん<br>調合油<br>片栗粉     | 豚肉、牛乳<br>醤油                 | 白菜、人参<br>小松菜、しめじ<br>バナナ             | ヨーグルト          | お菓子<br>牛乳      |

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 未満児：1.6 g