



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

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

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