

11月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚大根 さつまいもサラダ すまし汁(たまねぎ・しめじ) バナナ	牛乳 ココアケーキ	豚小間・みそ・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・さつまいも マヨドレ・ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・ぶなしめじ・バナナ	飲み物・しらたき・しょうが だし・しょうゆ・食塩 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	530 15.3 18.5 209 1.3 1.2
4	火	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(コーン・わかめ) りんごゼリー	牛乳 ミルクくずもち	鶏もも・みそ 普通牛乳・スキムミルク・きな粉	お菓子・米・調合油 りんごゼリー かたくり粉・上白糖	ブロッコリー・コーン冷凍 カットわかめ	水・おろしにんにく みりん・しょうゆ 穀物酢・食塩 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	475 19.1 13.3 276 2.9 1.3
5	水	飲み物 お菓子	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麴・わかめ) パインアップル缶	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麴 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう カットわかめ パインアップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 17.9 15.4 234 1.9 1.2
6	木	飲み物 お菓子	しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき	ジョア チーズおかかおにぎり	鶏むね・ジョアマスカット 粉チーズ・かつお削り節	お菓子・中華めん・調合油 ごま油・薄力粉・米・白ごま	キャベツ・にんじん・ねぎ コーン冷凍・かき	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 おろしにんにく・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	378 18.7 5.1 214 5.4 2.1
7	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそ煮 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト	ます・みそ・普通牛乳 皮なしベビーウィンナー	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま・じゃがいも 調合油	にんじん・こまつな・たまねぎ カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・バセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	391 18.6 13 209 1.6 1.4
8	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 大根のさっぱりサラダ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) バナナ	牛乳 しらすおにぎり	豚小間・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・大根・かぼちゃ キャベツ・バナナ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 18.9 10.8 219 2 1.1
10	月	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツのマヨネーズ和え スープ(しめじ・コーン) オレンジ	牛乳 ごまクッキー	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米 じゃがいも・マヨドレ 薄力粉・白ごま 上白糖・調合油	にんじん・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ コーン冷凍・オレンジ	飲み物・水 カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	467 14.8 15.4 204 1.4 1.2
11	火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パインアップル缶	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	青のり・ひじき・にんじん グリーンピース冷凍・たまねぎ パインアップル缶詰	飲み物・しょうが・しょうゆ だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15 16 273 2 1.1
12	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) カップヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	鶏むね・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・さやいんげん	飲み物・水・コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・料理酒 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	451 21 10.9 333 4.9 1.7
13	木	飲み物 お菓子	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 手作りおさつチップス	ぶり・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 さつまいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 16.9 19.3 184 1.7 1.2
14	金	飲み物 お菓子	お花ちらし(花形にんじん) 鶏肉の胡麻味噌焼 茹でブロッコリー すまし汁(花麴・ほうれんそう) りんご	牛乳 紅白蒸しパン	油揚げ・鶏もも・みそ 普通牛乳・牛乳・つぶあん	お菓子・米・上白糖・白ごま 調合油・マヨドレ・花麴 薄力粉	にんじん・コーン冷凍・れんこん ブロッコリー・ほうれんそう りんご	飲み物・穀物酢・食塩 料理酒・しょうゆ・だし みりん・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 17.3 13.1 212 1.4 1.3
15	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げの生薬焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 お麴のラスク	豚ひき肉・厚揚げ かつお削り節・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・調合油 上白糖・小町麴 無塩バター	にんじん・ピーマン・コーン冷凍 たまねぎ・カットわかめ・バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・しょうゆ・しょうが・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 15.4 16.5 230 1.9 1
17	月	飲み物 お菓子	ごはん 青梗肉絲 じゃがいも・のめ煮 中華スープ(豆腐・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚小間・木綿豆腐 プレーンヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも・ブルーベリージャム 薄力粉	たまねぎ・ピーマン グリーンピース冷凍・にんじん かぼちゃ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 16.5 13.8 254 1.5 1
18	火	飲み物 お菓子	ごはん 焼肉チキン ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(コーン・わかめ) りんごゼリー	牛乳 ミルクくずもち	鶏もも・みそ 普通牛乳・スキムミルク・きな粉	お菓子・米・調合油 りんごゼリー かたくり粉・上白糖	ブロッコリー・コーン冷凍 カットわかめ	水・おろしにんにく みりん・しょうゆ 穀物酢・食塩 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	475 19.1 13.3 276 2.9 1.3

令和7年

11月 給食献立表

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
19	水	飲み物 お菓子	ごはん そぼろ肉じゃが 納豆和え みそ汁(麴・わかめ) パインアップル缶	牛乳 キャロットパウンドケーキ	豚ひき肉・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・小町麴 薄力粉・無塩バター	にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう カットわかめ パインアップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	504 17.8 15.4 225 2.1 1.1
20	木	飲み物 お菓子	しょうゆラーメン 中華風鶏の照り焼き かき	牛乳 チーズおかおにぎり	鶏むね・普通牛乳・粉チーズ かつお削り節	お菓子・中華めん・調合油 ごま油・薄力粉・米・白ごま	キャベツ・にんじん・ねぎ コーン冷凍・かき	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩 おろしにんにく・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	402 19.3 8.6 179 1 2.1
21	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそ煮 彩り野菜のごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 ジャーマンポテト 	ます・みそ・普通牛乳 皮なしヘビーウイナー	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま・じゃがいも 調合油	にんじん・こまつな・たまねぎ カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・食塩 コンソメ・バセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	391 18.6 13 209 1.6 1.4
22	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 大根のさっぱりサラダ みそ汁(かぼちゃ・キャベツ) バナナ	牛乳 しらすおにぎり	豚小間・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・しらす干し かつお削り節	お菓子・米・上白糖・ごま油	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・大根・かぼちゃ キャベツ・バナナ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 18.9 10.8 219 2 1.1
25	火	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐の青のりから揚げ ひじきとひき肉の炒り煮 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パインアップル缶	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも・薄力粉 ブルーベリージャム	青のり・ひじき・にんじん グリーンピース冷凍・たまねぎ パインアップル缶詰	飲み物・しょうが・しょうゆ だし・ペーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	497 15 16 273 2 1.1
26	水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏とかぼちゃのグラタン ブロッコリーのサラダ スープ(にんじん・さやいんげん) カップヨーグルト	牛乳 にんじんおにぎり	鶏むね・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ヨーグルト 普通牛乳	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・さやいんげん	飲み物・水・コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・料理酒 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	488 19.8 9.7 327 5 1.2
27	木	飲み物 お菓子	ごはん ぶりの照り焼き 大根の煮物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 手作りポテトチップス	ぶり・油揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・調合油 じゃがいも	大根・にんじん・こまつな たまねぎ・みかん	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 16.9 19.3 184 1.7 1.2
28	金	飲み物 お菓子	ごはん 大豆バーグ わかめと春雨のサラダ みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 きのこの炊き込みごはん	大豆水煮・鶏ひき肉 スキムミルク・みそ・普通牛乳 油揚げ	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・かたくり粉 普通春雨・ごま油 さつまいも	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン冷凍・りんご えのきたけ・ぶなしめじ グリーンピース冷凍	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・穀物酢・だし 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	520 18.8 12.8 205 2.1 1.6
29	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げの生姜焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 お麴のラスク	豚ひき肉・厚揚げ かつお削り節・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・調合油 上白糖・小町麴 無塩バター	にんじん・ピーマン・コーン冷凍 たまねぎ・カットわかめ・バナナ	飲み物・鶏ガラスープ顆粒 食塩・しょうゆ・しょうが・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 15.4 16.5 230 1.9 1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。

保護者	園長	栄養士