



11月 献立表



令和7年

ミルキーホーム

日 曜			あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	鶏肉と厚揚げ炒め丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 パンケーキ クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン 植物だし 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
4 火	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 なめたけ和え りんご 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 牛乳	米 油 さつま芋	植物だし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース 大根 なめ茸 りんご	水 万能つゆ 塩 みりん こいちしょうゆ 麦茶
5 水	ロールパン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 小魚	鶏肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	ロールパン パン粉 薄力粉 油 米	人参 玉ねぎ もやし パプリカ チンゲン菜 オレンジ	シチューフレーク 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ
6 木	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の中華風味噌焼き キャベツとツナのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	小松菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
7 金	【立冬】ご飯 味噌汁 かれのきのきこあんかけ ごま和え チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 油揚げ かれい チーズ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター 小切麩	植物だし 長ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ 白菜 人参 ほうれん草	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 麦茶
8 土	豚丼 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) せんべい(アンパンマン) 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 オレンジゼリー せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし チンゲン菜 きゅうり もやし 塩昆布 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
10 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 おかか和え オレンジ 麦茶	きなこトースト 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 きなこ	米 油 無塩バター 砂糖 食パン	植物だし 干しいたけ 南瓜 人参 大根 グリンピース 白菜 オレンジ	水 万能つゆ こいちしょうゆ みりん 麦茶
11 火	玄米入りご飯 レバー入りドライカレー わかめサラダ りんご 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ コーン わかめ りんご ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 穀物酢 麦茶
12 水	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の和風マヨ和え オレンジ 麦茶	ひじきドーナツ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス	植物だし チンゲン菜 しょうが 大根 人参 ブロッコリー パナナ ひじき	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ココア
13 木	具だくさんうどん さつま芋の甘煮 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 焼き竹輪 かつおだしバック チーズ 鶏肉	うどん 油 さつま芋 砂糖 米 無塩バター	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
14 金	【七五三祝い】ちらし寿司 すまし汁 味噌ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	千歳飴風スティックパイ 牛乳	油揚げ 鮭 かつおだしバック 鶏肉 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ハイシート 無塩バター	人参 干しいたけ コーン 焼きのり 大根 みつば キャベツ チンゲン菜	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
15 土	鶏肉と厚揚げ炒め丼 味噌汁 もやしと干しえびの和え物 グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切麩 砂糖 パンケーキ クラッカー	人参 玉ねぎ ビーマン 植物だし 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	スバゲティナポリタン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ごま油 スバゲティ	植物だし 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 切干大根 コーン	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
18 火	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 なめたけ和え りんご 麦茶	焼き芋 牛乳	味噌 豚肉 高野豆腐 牛乳	米 油 さつま芋	植物だし 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース 大根 なめ茸 りんご	水 万能つゆ 塩 みりん こいちしょうゆ 麦茶
19 水	ロールパン コーンスープ チキンナゲット 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 かつお節 煮干し	ロールパン パン粉 薄力粉 油 米	人参 玉ねぎ もやし パプリカ チンゲン菜 オレンジ	シチューフレーク 水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 こいちしょうゆ
20 木	ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の中華風味噌焼き キャベツとツナのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	米 ごま油 ビーフン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	小松菜 しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
21 金	【小雪】ご飯 味噌汁 たらのごま風味焼き 里芋と厚揚げの煮物 柿 麦茶	麩のラスク せんべい 牛乳	味噌 たら 厚揚げ 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま 里芋 片栗粉 無塩バター せんべい	植物だし かぶ ほうれん草 人参 グリンピース かき ぶどうジュース アガー	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
22 土	豚丼 味噌汁 きゅうりの塩昆布和え パナナ 麦茶	カップゼリー(オレンジ) せんべい(ソフトサラダ) 牛乳	豚肉 味噌 高野豆腐 牛乳	米 オレンジゼリー せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 植物だし チンゲン菜 きゅうり もやし 塩昆布 パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
25 火	玄米入りご飯 レバー入りドライカレー わかめサラダ りんご 麦茶	ぶどうゼリー せんべい(アンパンマン) 牛乳	豚肉 豚レバー 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ コーン わかめ りんご ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいちしょうゆ カレー粉 穀物酢 麦茶
26 水	【食育】わかめご飯おにぎり そぼろおにぎり さばの塩焼き 大根の和風マヨ和え パナナ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 味噌 さば 牛乳	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 コーンフ レーク マシュマロ	植物だし しょうが 大根 人参 ブロッコリー ひじき わかめ パナナ	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
27 木	具だくさんうどん さつま芋の甘煮 チーズ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 焼き竹輪 かつおだしバック チーズ 鶏肉	うどん 油 さつま芋 砂糖 米 無塩バター	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
28 金	ご飯 味噌汁 鮭のバターしょうゆ焼き 甘酢和え ジョア 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 油揚げ 鮭 ジョア 牛乳	米 薄力粉 油 無塩バター 砂糖 りんごジャム 食パン	植物だし 玉ねぎ わかめ キャベツ 人参 きゅうり りんご	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
29 土	中華あんかけ丼 中華スープ じゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	チーズ ミニアスパラガス 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 ビスケット	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ もやし ビーマン コーン オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	589	22.1	19	270	1.6
	平均量	560	21	18.6	268	1.6
乳 児	目標量	494	18.5	15.9	225	1.3
	平均量	484	17.9	16.2	275	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。