



11月 献立表



令和7年

ミルキーホーム

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	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	牛乳	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	バンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切駄 砂糖 バンケーキ 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 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
4 火	ビスケット 牛乳	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 ビスケット	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 こいくちしょうゆ 麦茶
5 水	せんべい 牛乳	丸パン 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 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 米 せんべい	人参 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく もやし バブリカ 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 こいくちしょうゆ
6 木	ビスケット 牛乳	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 ビスケット	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ 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 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
7 金	せんべい 牛乳	【立冬】ご飯 味噌汁 かれのきのきのごあんかけ ごま和え チーズ 麦茶	ヨーグルトスコーン 牛乳	味噌 油揚げ かれい チーズ ヨーグルト 牛乳	米 さつま芋 砂糖 片栗粉 ごま 無塩バター ホットケーキミックス せんべい	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 レーズン	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
8 土	牛乳	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 せんべい 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 こいくちしょうゆ 麦茶
10 月	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 おかか和え オレンジ 麦茶	ごまサブレ 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 ごま せんべい	植物だし えのき茸 玉ねぎ 人参 大根 グリンピース 白菜 南瓜 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん 麦茶
11 火	ビスケット 牛乳	ご飯 ドライカレー コンソメスープ わかめサラダ りんご 麦茶	豆乳フルーツかん 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま ビスケット	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 しめじ キャベツコン わかめ りんご 寒天 バイン缶 黄桃缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレーパウダー 穀物酢 麦茶
12 水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の和風マヨ和え パナナ 麦茶	ひじきココアパウンドケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 赤魚 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター せんべい ホットケーキミックス	植物だし 玉ねぎ 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 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
13 木	ビスケット 牛乳	具だくさんうどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 焼き竹輪 かつおだしパック チーズ 鶏肉 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 無塩バター ビスケット	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
14 金	せんべい 牛乳	【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 かつおだしパック 鶏肉 味噌 ジョア 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま パイシート 無塩バター いちごジャム せんべい	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 こいくちしょうゆ 麦茶
15 土	牛乳	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	バンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 厚揚げ 味噌 干しえび 牛乳	米 油 小切駄 砂糖 バンケーキ 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 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
17 月	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のもつ煮 ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	スパゲティナポリタン 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 スパゲティ せんべい	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 こいくちしょうゆ 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	ビスケット 牛乳	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 ビスケット	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 こいくちしょうゆ 麦茶
19 水	せんべい 牛乳	丸パン 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	ブアマンケーキ 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 クリーム 牛乳	丸パン パン粉 薄力粉 油 砂糖 せんべい	人参 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく もやし バブリカ 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 こいくちしょうゆ ココア ベーキングパウダー
20 木	ビスケット 牛乳	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	ジャムパン 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 丸パン いちごジャム ビスケット	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが にんにく キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
21 金	せんべい 牛乳	【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	ヨーグルトスコーン 牛乳	味噌 たら 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	米 小切駄 砂糖 ごま 里芋 片栗粉 無塩バター ホットケーキミックス 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 レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
22 土	牛乳	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 せんべい 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 こいくちしょうゆ 麦茶
25 火	ビスケット 牛乳	ご飯 ドライカレー コンソメスープ わかめサラダ りんご 麦茶	豆乳フルーツかん 牛乳	豚肉 豆乳 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま ビスケット	玉ねぎ 人参 バセリ 切干大根 しめじ キャベツコン わかめ りんご 寒天 バイン缶 黄桃缶	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレーパウダー 穀物酢 麦茶
26 水	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の香味焼き 大根の和風マヨ和え パナナ 麦茶	ひじきココアパウンドケーキ 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 せんべい	植物だし 玉ねぎ 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 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
27 木	ビスケット 牛乳	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 かつおだしパック チーズ 鶏肉 牛乳	うどん 油 さつま芋 砂糖 米 無塩バター ビスケット	人参 白菜 長ねぎ ほうれん草 レーズン 玉ねぎ ビーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
28 金	せんべい 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭のバターししょう焼き 甘酢和え ジョア 麦茶	アップルパイ 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 バイシート せんべい	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 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
29 土	牛乳	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	コーンスナック ビスケット 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 コーンスナック 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 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素

☆ 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
幼児 平均量	560	21	18.6	269	1.6
乳児 目標量	494	18.5	15.9	225	1.3
乳児 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。

発行：株式会社ミールケア