

令和7年 11月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 果物	うどん(乾)／三温糖／ サラダ油／ハードビス ケット／塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)／わ かめ／いりこ(出汁用 いりこ)／生揚げ／牛 乳	玉葱／人参／葉ねぎ／こま つな／バナナ	牛乳 ビスケット		18 火	ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／ 三温糖／マヨネーズ／ コーン缶／モチコメ／ 油	大豆(国産、乾)／豚肩(赤 肉)／ベーコン／ローズハ ム／卵／まぐろ缶詰／か つお節／しらす干し／ ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／人参／ごぼう／きゅう り／ネーブル／干し椎茸	お茶 かみかみおこわ	
4 火	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	米／麦／でんぶ／油 ／ごま油／三温糖／ご ま／無塩バター／ソフ トビスケット	アラスカめいけ／木綿 豆腐／油揚げ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳／卵	葉ねぎ／にんにく(りん茎) ／しょうが／チンゲンツァ イ／人参／もやし／キャベ ツ／西洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃの蒸しケーキ		19 水	ご飯 白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	米／麦／コーン缶／有塩 バター／油／マヨネーズ ／三温糖／ごま／ロール パン／ソフトビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／ スキムミルク／鶏若鶏肉 さき身／干しひき／牛乳 ／ローズハム／プロセス チーズ	玉葱／人参／はくさい／ブ ロッコリー／パセリ／きゅう り／バナナ／キャベツ	お茶 ヨーグルト	
5 水	ご飯 キーマカレー ごまマヨネーズ和え	米／麦／じゃがいも／マ ヨネーズ／有塩バター／ はちみつ／コーン缶／ご ま／コーンフレーク／ レーズン	牛ひき肉／豚ひき肉／ 卵／ローズハム／牛乳 ／ヨーグルト(全脂無 糖)	玉葱／人参／青ピーマン／ りんご／にんにく(りん茎) ／キャベツ／きゅうり／バ ナナ	お茶 フルーツコーンフレーク		20 木	ご飯 おでん ツナ和え 果物	米／麦／さといも／三 温糖／黒砂糖／サラダ 油／塩せんべい	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／ 焼き竹輪／卵／生揚げ／ こんぶ／まぐろ缶詰／牛 乳	だいこん／人参／チンゲン ツァイ／もやし／ネーブル	お茶 ビスケット	
6 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米／コーン缶／有塩バ ター／マヨネーズ／でん ぶ／じゃがいも／三温 糖／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／卵／ローズハム／ ベーコン／牛乳／ク リームチーズ／生ク リーム	人参／玉葱／パセリ／にん にく(りん茎)／きゅうり／ キャベツ／えのきたけ／ぶ なしめじ／温州蜜柑(普通 生)／レモン(果汁、生)	牛乳 チーズケーキ		21 金	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の煮物 豆乳汁	米／麦／でんぶ／揚 げ油／サラダ油／三温 糖／はちみつ／クラッ カー	焼き竹輪／油揚げ／鶏成 鶏肉モモ(皮なし)／いり こ／豆乳／牛乳／きな粉 (大豆)／スキムミルク／ 卵	切干しだいこん／人参／玉葱 ／干し椎茸／こねぎ	お茶 せんべい	
7 金	ご飯 コロコロしゅうまい 中華ナムル ニラ玉スープ	米／麦／ごま油／でんぶ ／しゅうまいの皮／ご ま／さつまいも／サラダ 油／三温糖／クラッカー	豚ひき肉／かに風味か まぼこ／卵／牛乳	玉葱／干し椎茸／しょうが ／もやし／こまつな／にら	牛乳 大学いもち		22 土	焼きそば わかめスープ	干し中華めん(乾)／サ ラダ油／ハードビス ケット／塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)／か つお節／あおりのり／わ かめ／木綿豆腐／いり こ／牛乳	キャベツ／もやし／人参／玉 葱／葉ねぎ／チンゲンツァイ	お茶 クラッカー	
8 土	和風スパゲティ とうがנסープ	スパゲティ／有塩バ ター／ハードビスケッ ト／塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮、フライ ド)／かつお節／焼きの り／鶏若鶏肉モモ(皮な し)／いりこ／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／えのき たけ／とうが／人参／葉 ねぎ	牛乳 ビスケット		25 火	ご飯 焼き魚 甘酢和え 吉野汁	米／麦／三温糖／でん ぶ／マカロニ／塩せ んべい	さば／鶏若鶏肉モモ(皮 付き)／木綿豆腐／いり こ／牛乳／きな粉(大 豆)	キャベツ／温州蜜柑缶詰(果 肉)／きゅうり／はくさい／ だいこん／人参／葉ねぎ	お茶 せんべい	
10 月	ご飯 魚のみそ煮 干草あえ 豆腐のすまし汁	米／麦／三温糖／サラ ダ油／ごま／さつまい も／有塩バター	さば／卵／木綿豆腐／わ かめ／いりこ／牛乳 ／生クリーム／ヨーグル ト(全脂無糖)	しょうが／ほうれんそう／ キャベツ／もやし／人参 ／生しいたけ(菌床栽培、生)	牛乳 スイートポテト		26 水	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	米／麦／三温糖／ごま 油／でんぶ／春雨／ サラダ油／薄力粉／黒 砂糖／ごま／塩せんべ い	絞豆腐／豚ひき肉／ ローズハム／卵／牛乳 ／きな粉(大豆)	玉葱／干し椎茸／にら／人参 ／しょうが／きゅうり／ネ ーブル	お茶 せんべい	
11 火	まごころ弁当	三温糖／塩せんべい	ヨーグルト(全脂無糖)	バナナ／温州蜜柑缶詰(果 肉)／パインアップル(缶詰)	お茶 フルーツヨーグルト		27 木	ご飯 チキンカレー ごまサラダ	米／麦／じゃがいも／ 油／有塩バター／はち みつ／コーン缶／ごま ／三温糖／ごま油／塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／ローズハム／ 卵／しらす干し(半乾燥 品)	玉葱／人参／グリーンピース (冷凍)／りんご／にんにく (りん茎)／キャベツ／きゅう り／ねぎ	お茶 せんべい	
12 水	ご飯 ポークカレー しらす和え 果物	米／麦／じゃがいも／ 油／有塩バター／はち みつ／三温糖／ごま／ ビスケット	豚肩(赤肉)／牛乳／し らす干し(半乾燥品)／ きな粉(大豆)／卵／ゆ で小豆缶詰	玉葱／人参／りんご／にん にく(りん茎)／チンゲン ツァイ／もやし／温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 米粉の小豆蒸しパン		28 金	ご飯 マカロニグラタン じゃがいもとベーコンのス ープ	米／麦／マカロニ／油／ 有塩バター／パン粉(乾 燥)／じゃがいも／さつま いも／三温糖／レーズン ／ウエハース	鶏若鶏肉モモ(皮なし) ／牛乳／パルメザン チーズ／ベーコン	玉葱／ぶなしめじ／だいこん ／人参／パセリ	お茶 せんべい	
13 木	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	米／麦／三温糖／ごま ／マヨネーズ／まるぼー ろ／塩せんべい	絞豆腐／鶏ひき肉／ 干しひき(スライス、乾) ／卵／焼き竹輪／油揚 げ／わかめ／いりこ／ 牛乳	玉葱／人参／干し椎茸／グ リンピース(冷凍)／キャベ ツ／はくさい	牛乳 丸ボーロ		29 土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮	うどん(乾)／三温糖／ ハードビスケット／塩 せんべい	豚中型種モモ(脂肪な し)／油揚げ／いりこ ／かつお節／牛乳	人参／玉葱／だいこん／生し いたけ(菌床栽培、生)／葉ね ぎ／西洋かぼちゃ	お茶 せんべい	
14 金	パン 果物 牛乳	メロンパン／米／ごま (いり)／塩せんべい	牛乳／しらす干し(半乾 燥品)	バナナ／梅びしお	お茶 ゆかりご飯								
15 土	発表会 シテプラザに集合												
17 月	ご飯 魚の紅葉焼き ごま和え(ちん、もやし) 五目みそ汁	米／麦／マヨネーズ／ご ま／さつまいも／食パ ン／有塩バター／三温 糖／塩せんべい	ホキ／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)／油揚げ／いりこ (出汁用いりこ)／牛 乳	人参／チンゲンツァイ／も やし／玉葱／ねぎ	牛乳 シュガートースト								

ゆり組
(セウミ参り)

避難訓練

ゆり組
消防署見学ゆり組
(ひまわり)

3歳未満児	エネルギー	476 kcal	タンパク質	18.0 g
月平均栄養価	脂 質	15.3 g	食塩相当量	2.3 g
3歳以上児	エネルギー	540 kcal	タンパク質	21.2 g
月平均栄養価	脂 質	18.1 g	食塩相当量	2.6 g