

11月 献立表 幼児食

2025 年 11 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	わかめごはん 小松菜のツナ和え 芋煮汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	ツナ缶、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	カットわかめ、こまつな、にんじん、 たまねぎ、はくさい、ごぼう	うるち米、さつまいも	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・ 昆布だし、米みそ、甘辛せんべい	エネルギー 397kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.8g 炭水化物 68.9g 塩分 1.8g
17 月	チキンライス 紫キャベツのサラダ コーンスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きいも ◎チーズ	鶏ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 紫キャベツ、キャベツ、コーン缶	うるち米、サラダ油、きび砂糖、か たくり粉、さつまいも	清酒、食塩、米酢、水、コンソメ	エネルギー 473kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.0g 炭水化物 80.7g 塩分 2.3g
4 18 火	焼きそば スープ(鶏肉・じゃがいも・ピーマン) みかん	○牛乳 ◎牛乳 ◎じゃこわかめごはん	豚もも肉、鶏もも肉、牛乳、しらす 干し	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、 にら、あおのり、たまねぎ、青ピーマン、みかん、カットわかめ	蒸し中華めん、炒め油、じゃがいも、 うるち米	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、 コンソメ、食塩	エネルギー 459kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.4g 炭水化物 76.4g 塩分 1.9g
5 19 水	ごはん さばの黒酢煮 ゆで野菜 味噌汁(だいこん・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズパン	さば、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれん そう、にんじん、だいこん、カット わかめ	うるち米、米粉、きび砂糖、ロール パン	黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、 水、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 526kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.2g 炭水化物 69.6g 塩分 2.3g
6 20 木	納豆ごはん 鶏肉と大根の炒め煮 みそ汁(かぼちゃ・万能ねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎焼きビーフン	挽きわり納豆、鶏もも肉、牛乳、豚 もも肉	にんじん、刻みのり、だいこん、日 本かぼちゃ、万能ねぎ、にら	うるち米、サラダ油、きび砂糖、 ビーフン、ごま油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、 清酒、食塩、米みそ	エネルギー 477kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.1g 炭水化物 68.8g 塩分 2.1g
7 21 金	根菜と豆のドライカレー(アルファ化米) ピクルス スープ(きのこ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎かぼちゃのソフトクッキー	豚ひき肉、大豆、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れん こん、だいこん、きゅうり、ぶなしめ じ、えのきたけ、長ねぎ、かぼちゃ	炒め油、きび砂糖、米粉、アルファ 化米、薄力粉、有塩バター	水、カレー粉、トマトケチャップ、 中濃ソース、こいくちしょうゆ、 米酢、食塩、コンソメ、ベーキング パウダー、トッピングシュガー	エネルギー 586kcal たんぱく質 20.7g 脂質 22.3g 炭水化物 83.5g 塩分 1.0g
8 22 土	中華丼 かぼちゃの含め煮 スープ(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	はくさい、にんじん、たけのこ、りょ くとうもやし、たまねぎ、グリーンビ ース、かぼちゃ、カットわかめ	うるち米、サラダ油、きび砂糖、か たくり粉	食塩、かつお・昆布だし、清酒、 こいくちしょうゆ、水、中華だし、 カルシウムせんべい	エネルギー 428kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.1g 炭水化物 75.1g 塩分 1.4g
10 月	ポロネーゼ ひよこ豆とレンズ豆のスープ みかん	○牛乳 ◎牛乳 ◎ビザトースト	豚ひき肉、ひよこめめ、レンズま め、ベーコン、牛乳、プロセスチ ーズ	たまねぎ、にんじん、セロリ、みか ん、青ピーマン	スパゲッティ、調合油、きび砂糖、 じゃがいも、食パン	食塩、トマトケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、水	エネルギー 591kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.3g 炭水化物 80.5g 塩分 2.3g
11 25 火	ごはん かれいの煮つけ 小松菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘納豆のきなこ蒸しパン	かれい、油揚げ、かつお節、牛乳、 きな粉	しょうが、こまつな、にんじん、たま ねぎ	うるち米、きび砂糖、さつまいも、 ホットケーキミックス	水、清酒、こいくちしょうゆ、 米みそ、昆布・煮干しだし、 甘納豆	エネルギー 404kcal たんぱく質 12.9g 脂質 9.0g 炭水化物 71.2g 塩分 1.1g
12 26 水	ロールパン 鶏肉のマーマレード煮 ゆでブロッコリー 粉ふきいも トマト塩こうじスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ダークフルーツケーキ	鶏もも肉、牛乳、卵	オレンジマーマレード、にんにく、 ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 カットトマト缶、ブルーベリー	ロールパン、じゃがいも、米こうじ、 有塩バター、黒砂糖、薄力粉	こいくちしょうゆ、清酒、食塩、 水、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.3g 脂質 25.0g 炭水化物 70.3g 塩分 1.8g
13 27 木	ビビンバ風ごはん 煮豆 味噌汁(豆腐・なめこ・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎コーン焼きおにぎり	豚もも肉、うずら豆、木綿豆腐、牛 乳	にんにく、りょくとうもやし、ほうれん そう、にんじん、なめこ、たまねぎ、 コーン缶	うるち米、ごま油、きび砂糖	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、 米みそ、食塩、昆布・煮干しだし、 水	エネルギー 571kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.9g 炭水化物 100.0g 塩分 1.9g
14 28 金	お赤飯 さわらの西京焼き 切り干し大根の煮物 小松菜とえのきのすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎春巻きのアップルパイ	ささげ、さわら、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、にんじん、こまつ な、えのきたけ、りんご	うるち米、もち米、いりごま、炒め 油、きび砂糖、春巻きの皮、サラダ 油	水、食塩、本みりん、米みそ、 かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 457kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.5g 炭水化物 66.7g 塩分 1.7g
15 29 土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ スープ(鶏肉・じゃがいも・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚もも肉、鶏もも肉、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶ なしめじ、きゅうり、キャベツ、パイ ナップ缶、スイートコーン	スパゲッティ、サラダ油、調合油、 じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、 コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 446kcal たんぱく質 18.4g 脂質 10.9g 炭水化物 75.3g 塩分 1.7g