

2025年11月 献立表

のぞみ保育園								3歳未満		
日	曜	献立名			赤	黄	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
1 15 29	土	牛乳	ごはん 鶏とキャベツの甘辛炒め 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	牛乳 ごまきな粉サンド	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ) きなこ	米 油 砂糖 さといも 食パン 白いりごま	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ粉 ごぼう	しょうゆ みりん コンソメ 食塩 かつお・昆布だし	エネルギー:540kcal たんぱく質:23.3g 脂質:17.1g 炭水化物:79.3g カルシウム:271mg 食塩相当量:1.6g	
4 18	火	牛乳	ハヤシライス はくさいのコールスロー コンソメスープ(だいこん・ベーコン) オレンジ	牛乳 お麴ラスク(きなこ)	牛乳 豚肉(もも) ベーコン きな粉	米 油 砂糖 小麦粉 マヨドレ 焼きふ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース はくさい にんじん コーン だいこん オレンジ	コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢	エネルギー:490kcal たんぱく質:19.2g 脂質:20.6g 炭水化物:62.6g カルシウム:259mg 食塩相当量:0.8g	
5 19	水	牛乳	食パン 鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ) キャベツとパプリカのサラダ 豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 小魚の炊き込みご飯	牛乳 鶏もも肉 調整豆乳 油揚げ 食べる小魚	食パン さつまいも 油砂糖 マスカットゼリー 米	たまねぎ トマト缶 キャベツ パプリカ(黄) かぼちゃ にんじん パセリ粉	コンソメ しょうゆ 酒 食塩	エネルギー:497kcal たんぱく質:23.7g 脂質:14.6g 炭水化物:73.6g カルシウム:367mg 食塩相当量:1.8g	
6 20	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ えのきたけ ごぼう こまつな にんじん 切干大根 カットわかめ	かつお・昆布だし しょうゆ みりん	エネルギー:482kcal たんぱく質:20.5g 脂質:13.8g 炭水化物:74.3g カルシウム:327mg 食塩相当量:1.0g	
7 21	金	牛乳	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ごま豆乳ラーメン	牛乳 かれい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉(もも) 調整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 中華麺 ごま油 白いりごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ パナナ もやし コーン	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし 中華だしの素 食塩	エネルギー:518kcal たんぱく質:23.7g 脂質:12.9g 炭水化物:82.9g カルシウム:310mg 食塩相当量:2.0g	
8 22	土	牛乳	3色そぼろ丼(ほうれん草) さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 さつまいも 砂糖 白いりごま コーン フレーク マシュマロ	にんじん ほうれんそう コーン れんこん かぶ なめこ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー:513kcal たんぱく質:18.1g 脂質:16.7g 炭水化物:77.8g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.3g	
10	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 さけ 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 はるさめ 油 マスカットゼリー マカロニ 砂糖	はくさい にんじん ねぎ	塩こうじ 中華だしの素 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 食塩	エネルギー:466kcal たんぱく質:20.4g 脂質:11.6g 炭水化物:73.6g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.6g	
11 25	火	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 野菜のケーキサレ	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 調整豆乳 粉チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉	たまねぎ グリンピース チンゲンサイ にんじん かぶ カットわかめ 冷凍ブロッコリー コーン トマトピューレー	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし 中華だしの素 食塩	エネルギー:511kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.3g 炭水化物:69.8g カルシウム:386mg 食塩相当量:1.1g	
12 26	水	牛乳	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかかマヨドレ みそ汁(さつまいも・にんじん) バナナ	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 鶏むね 竹輪 削り節 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ 調整豆乳	米 油 マヨドレ さつまいも ホットケーキ粉	たまねぎ あおのり はくさい にんじん パナナ	塩こうじ しょうゆ かつお・昆布だし	エネルギー:511kcal たんぱく質:23.6g 脂質:13.9g 炭水化物:77.8g カルシウム:293mg 食塩相当量:1.8g	
13 27	木	牛乳	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(ブロッコリー) ミネストローネ(ウインナー)	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳 ウインナー 油揚げ ツナ水煮缶	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	ほうれんそう たまねぎ クリームコーン 冷凍ブロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレー パセリ粉 ひじき	食塩 コンソメ 酢 ケチャップ しょうゆ 酒	エネルギー:502kcal たんぱく質:25.2g 脂質:17.6g 炭水化物:67.8g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.5g	
14 七五三	金	牛乳	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・麴) みかん	牛乳 マーブルケーキ(ココア)	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	にんじん コーン グリンピース 刻みのり こまつな はくさい みかん	しょうゆ 食塩 酢 かつおだし汁 ココア	エネルギー:522kcal たんぱく質:20.3g 脂質:18.3g 炭水化物:74.6g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.2g	
17	月	牛乳	ごはん 鶏むねの炒り煮 生揚げの磯辺焼き みそ汁(えのき・にら)	牛乳 パイナップルマフィン	牛乳 鶏むね 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん あおのり えのきたけ にら パイン缶 パイン アップルジュース	かつお・昆布だし しょうゆ 酒 みりん	エネルギー:525kcal たんぱく質:22.8g 脂質:19.3g 炭水化物:70.4g カルシウム:311mg 食塩相当量:1.2g	
28 誕生食	金	牛乳	紅葉ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め こまつなのしらすサラダ すまし汁(はくさい・なめこ) みかん	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 豚ひき肉 釜揚げしらす 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな コーン はくさい なめこ みかん	しょうゆ 酒 酢 かつおだし汁 食塩	エネルギー:516kcal たんぱく質:18.3g 脂質:16.9g 炭水化物:78.9g カルシウム:322mg 食塩相当量:1.2g	
15日(土)は七五三ですね。そこで、子どもたちの健やかな成長を願い、給食もお祝いの雰囲気になりました。14日(金)を「七五三」の日とし、昼食には「ちらし寿司」、午後おやつには「マーブルケーキ」を提供予定です。 また、秋は新米がとっともおいしい季節です。11月の食育テーマは「お米」です。28日(金)には秋の彩りを感じられる「紅葉ごはん」が登場します。食事を通して、お米のおいしさや和食の魅力を感じられますように。 ☆仕入れの都合上、食材はじ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								目標値	月平均値	
								エネルギー	500kcal	508kcal
								タンパク質	20.0g	21.7g
								脂質	15.0g	16.4g
								炭水化物	73.0g	74.3g
								カルシウム	213mg	303mg
食塩相当量	1.4g	1.4g								

