



令和7年11月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ <small>午前（以上児） 午後（全 員）</small>	材 料 名 <small>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 （3歳以上児）</small>	栄 養 価 <small>（3歳以上児）</small>
1 土	わかめスパゲッティ コンソメスープ バナナ	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	スパゲッティ／パ ター／コッペパン／ チョコレートクリ ム	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.7 g
3 月	文化の日			
4 火	ご飯 はんぺんチーズフライ ナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ふかし芋	精白米／強化米／薄 力粉／パン粉／米白 絞油／ごま油／三温糖 ／ごま油／米サラダ 油／さつまいも	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.2 g
5 水	醤油ラーメン 鶏肉の照り焼き 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	中華麺／米サラダ油 ／ごま油／三温糖／ ホットケーキミックス ／バター	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.4 g
6 木	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの中華和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉揚げパン	精白米／強化米／し らたき／焼きふ／米 サラダ油／三温糖／ ごま油／三温糖／コ ッペパン／グラニュー 糖／米白絞油	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
7 金	ご飯 ぶりの香味焼き ごま和え 五目汁	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／米 サラダ油／ごま油／三 温糖／プリン／お菓 子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.9 g
8 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん／じゃがいも ／三温糖／食パン／ ジャム	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g
10 月	ご飯 豆腐のつくね焼き スパゲッティサラダ かぶのスープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 いちごメロンパントースト	精白米／強化米／米 サラダ油／パン粉／ 三温糖／スパゲッ ティ／ごま油／後パン ／ジャム／バター ／グラニュー糖／薄力 粉	エネルギー 638 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.3 g
11 火	ご飯 さばのみそ煮 お浸し けんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 揚げじゃが（たこ焼き風）	精白米／強化米／三 温糖／じゃがいも／ かたくり粉／薄力粉 ／米白絞油	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.2 g
12 水	コッペパン 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 おにぎり	コッペパン／かたく り粉／米白絞油／は るさめ／ごま油／三 温糖／じゃがいも／ 精白米／強化米／こ ま	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.0 g
13 木	麦ご飯 ポークカレー キャベツサラダ みかん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃ がいも／米サラダ油 ／三温糖／マカロニ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g
14 金	ご飯 魚のケチャップ和え 大豆のサラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／か たくり粉／米白絞油 ／三温糖／ごま油／ ごま油／青りんごゼ リー／お菓子	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
15 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	精白米／強化米／三 温糖／コッペパン／ チョコレートクリ ム	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.3 g
17 月	コッペパン クリームシチュー ブロッコリーのサラダ バイナ缶	牛乳 ウエハース 牛乳 豆腐ドーナツ	コッペパン／じゃが いも／米サラダ油／ 薄力粉／バター／三 温糖／／ホットケ ーキミックス／米白絞 油	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 26.4 g 食塩相当 1.9 g
18 火	ご飯 はんぺんチーズフライ ナムル わかめスープ	牛乳 せんべい 牛乳 ふかし芋	精白米／強化米／薄 力粉／パン粉／米白 絞油／ごま油／三温糖 ／ごま油／米サラダ 油／さつまいも	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.2 g

日 曜	献立名	おやつ <small>午前（以上児） 午後（全 員）</small>	材 料 名 <small>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 （3歳以上児）</small>	栄 養 価 <small>（3歳以上児）</small>
19 水	醤油ラーメン 鶏肉の照り焼き 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ	中華麺／米サラダ油 ／ごま油／三温糖／ ホットケーキミックス ／バター	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.4 g
20 木	ご飯 すき焼き風煮 きゅうりの中華和え みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉揚げパン	精白米／強化米／し らたき／焼きふ／米 サラダ油／三温糖／ ごま油／三温糖／コ ッペパン／グラニュー 糖／米白絞油	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
21 金	さつまいもご飯 ぶりの香味焼き ごま和え 五目汁	牛乳 せんべい 牛乳 プリン お菓子	精白米／強化米／さ つまいも／ごま油／米 サラダ油／ごま油／三 温糖／プリン／お菓 子	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.0 g
22 土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	うどん／じゃがいも ／三温糖／食パン／ ジャム	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g
24 月	振替休日			
25 火	ご飯 さばのみそ煮 お浸し けんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 揚げじゃが（たこ焼き風）	精白米／強化米／三 温糖／じゃがいも／ かたくり粉／薄力粉 ／米白絞油	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.2 g
26 水	コッペパン 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 ビスケット 麦茶 おにぎり	コッペパン／かたく り粉／米白絞油／は るさめ／ごま油／三 温糖／じゃがいも／ 精白米／強化米／こ ま	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 2.0 g
27 木	麦ご飯 大山きのこカレー キャベツサラダ みかん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／米サ ラダ油／三温糖／マ カロニ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 1.9 g
28 金	ご飯 魚のケチャップ和え 大豆のサラダ みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／か たくり粉／米白絞油 ／三温糖／ごま油／ ごま油／青りんごゼ リー／お菓子	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
29 土	豚丼 みそ汁 バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	精白米／強化米／三 温糖／コッペパン／ チョコレートクリ ム	エネルギー 598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.3 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「醤油ラーメン」です。
麺をすることは、口周りの筋力アップにもつながり「食べる力」が育ちます。
また、味覚や嗅覚、触覚等も使うことは、麺類をよりおいしく味わう要素になります。