



## 令和7年11月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ	午前（以上児） 午後（全員）	材 料 名	栄 養 価 (3歳以上児)	
土 曜	わかめスパゲッティ ／パソナスープ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	熱や力になるもの スパゲッティ／バ ター／コッペパン／ チョコレートクリー ム	血や肉や骨になるもの わかめ／ツナ缶／牛 乳	体の調子を整えるもの キャベツ／玉ねぎ／ こまつな／コーン缶 ／パナナ	
	1	牛乳 牛乳	534 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 1.7 g			
	3 月	<h1>文化の日</h1>				
火 曜	ご飯 はんべんチーズフライ ／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／三温糖 ／ごま油／米サラダ 油／さつまいも	はんべん／チーズ／ たまご／わかめ／牛 乳	もやし／にんじん／ ほれんそう／コー ン缶／玉ねぎ 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.2 g	
	5 水	牛乳 ビスケット 黄桃缶	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	なると／豚肉／鶏肉 ／牛乳／たまご	イネギ／570 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.4 g	
木 曜	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 なな粉揚げパン	精白米／強化米／し らたき／焼きそば／米 サラダ油／三温糖 ／ごま油／コッ ペパン／グランニ ー糖／米白絞油	豚肉／豆腐／油揚げ ／みそ／牛乳／きな 粉	イネギ／622 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.2 g	
	7 金	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／三 温糖／ごま油／コッ ペパン／グランニ ー糖／米白絞油	ぶり／豆腐／油揚げ ／牛乳	イネギ／570 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.4 g	
	8 土	カレーうどん バナナ 牛乳	うどん／じゃがいも ／三温糖／食パン／ ジャム	豚肉／牛乳	イネギ／561 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g	
月 曜	10 火	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 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／食パン／ ジャム／バター／ グラニュー糖／薄力 粉／米白絞油	豆腐／鶏肉／ひじき ／たまご／わかめ／ ハム／牛乳 にんじん／玉ねぎ／ きゅうり／かぶ／か ぶの葉	イネギ／638 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.3 g
	11 水	ご飯 さばのみそ煮 お浸し けんちん汁	牛乳 牛乳 揚げじやが（たこ焼き風）	さば／みそ／かつお 節／豆腐／牛乳／竹 輪／あおり	イネギ／589 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 1.9 g	
木 曜	12 木	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 牛乳 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／ご ま	イネギ／535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g	
	13 金	麦ご飯 ホールカレー キヤベツサラダ みかん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニ安倍川	鶏肉／ツナ缶／脱脂 粉乳／鮭フレーク	イネギ／638 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.3 g	
土 曜	14 火	ご飯 魚のケチャップ和え ／大豆のサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 青りんごゼリー	精白米／押麦／じ がいも／米サラダ油 ／三温糖／マカロニ	豚肉／牛乳／きな 粉	イネギ／652 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.2 g
	15 水	豚丼 みそ汁 ／バナナ 牛乳	牛乳 牛乳 麦茶 チョコサンド	にんじん／玉ねぎ／ キャベツ／きゅうり ／みかん	イネギ／562 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.8 g	
木 曜	17 木	コッペパン クリームシチュー ／ブロッコリーのサラダ ／パン缶	牛乳 ウエハース 牛乳 豆腐ドーナツ	精白米／強化米／三 温糖／コッペパン／ チョコレートクリー ム	イネギ／598 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.3 g	
	18 火	ご飯 はんべんチーズフライ ／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／三温糖 ／ごま油／米サラダ 油／さつまいも	イネギ／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	午前（以上児） 午後（全員）	材 料 名	栄 養 価 (3歳以上児)	
土 曜	醤油ラーメン 鶏肉の照り焼き 黄桃缶	牛乳 ピスケット	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	なると／豚肉／鶏肉 ／牛乳／たまご	イネギ／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	精白米／強化米／し らたき／焼きそば／米 サラダ油／三温糖／ ごま油／コッペパン／ グラニュー糖／米白絞油	豚肉／豆腐／油揚げ ／みそ／牛乳／きな 粉	イネギ／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 五目汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／さ つまいも／ごま／米 サラダ油／ごま／三 温糖／ブリん／お果 子	ぶり／豆腐／油揚げ ／牛乳	イネギ／607 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.0 g
土 曜	カレーランド バナナ 牛乳	牛乳 牛乳 麦茶 ジャムパン	牛乳 牛乳用お菓子 牛乳 お菓子	うどん／じゃがいも ／三温糖／食パン／ ジャム	豚肉／牛乳	イネギ／535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 2.0 g
	24 月	<h1>振替休日</h1>				
	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 けんちん汁（たこ焼き風）	精白米／強化米／三 温糖／かいたり粉／薄力 粉／米白絞油	さば／みそ／かつお 節／豆腐／牛乳／竹 輪／あおり	イネギ／562 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.2 g
水 木	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 ピスケット 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／ご ま	蒲鉾／ツナ缶／脱脂 粉乳／鮭フレーク	イネギ／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 みかん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニ安倍川	麦茶／押麦／米サ ラダ油／三温糖／マ カロニ	豚肉／牛乳／きな 粉	イネギ／671 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 1.9 g
金 土	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	精白米／強化米／大 豆のサラダ／三温糖 ／みそ／牛乳	かじき／大豆／豆腐 ／みそ／牛乳	イネギ／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 牛乳 麦茶 チョコサンド	精白米／強化米／三 温糖／コッペパン／ チョコレートクリー ム	豚肉／油揚げ／みそ ／牛乳	イネギ／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、触覚等を使うことは、麺類をよりおいしく味わう要素になります。