



11月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	補食				
1 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ピーフン中華サラダ バナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶		味噌 豚肉	米 油 砂糖 ピーフン ごま油 薄力粉 センベイ わかめ 昆布 白菜 玉ねぎ 人参 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	干しいたけ 切干大根 えのき茸 わかめ 昆布 白菜 玉ねぎ 人参 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
4 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	ポテト 麦茶	油揚げ 味噌 いわしの煮付け チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 ソース 缶詰 マヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
5 水	蒸さつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ 白菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト クラッカー 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 クラッカー さつま芋	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 烹きのり グレープフルーツ りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	大根煮 麦茶	味噌ラーメン ポテトサラダ バナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 ふりかけかつお 煮干し	中華麵 ごま油 じゃが芋 ソース 缶詰 マヨネーズ 米 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン ほうれん草 キウイ バナナ 大根	チキンスープの素 水 料理酒 みりん 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
7 金	チーズ 麦茶	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	レーズンきんとん 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	油揚げ えび かつお節 牛乳 チーズ	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さいやんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 もやし りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
8 土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	キャベツのお好み焼き 麦茶		木綿豆腐 味噌 豚肉	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 油 薄力粉 ソース 缶詰 マヨネーズ クラッcker	干しいたけ めじ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 たたき グリーンピース 切干大根 コーン オレンジ キャベツ 育のり	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
10 月	チーズ 麦茶	肉野菜うどん キャベツの味噌和え りんご 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	ピスケット 麦茶	豚肉 味噌 牛乳 チーズ	うどん 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ りんご コーン ハセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
11 火	蒸し人参 麦茶	ゆかりりふりかけご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き れんこんのきんぴら 柿 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ピスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し かつお節 高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 烹き竹輪 牛乳	米 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	ゆかり 干しいたけ ほうれん草 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ れんこん しらたき グリーンピース かき	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
12 水	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル バナナ 麦茶	焼き芋 牛乳	せんべい 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋	干しいたけ 白菜 にら 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 バナナ 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
13 木	蒸しじやが芋 麦茶	丸パン コンソメスープ マカラニグラタン トマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア	丸パン マカラニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 じゃが芋	人参 かぶ めじ 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
14 金	ウエハース 麦茶	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほれん草と油揚げの和え物 チーズ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ チーズ 鶏卵 牛乳	米 もち米 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター ウエハース	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほれん草 もやし	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15 土	せんべい 麦茶	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のうま煮 もやしの中華和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニソテー 麦茶		鶏肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 マカラニ 油 せんべい	玉ねぎ コーン バセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
17 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のじゃが芋の玉子焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	ピスケット 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 クラッcker	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
18 火	大根煮 麦茶	焼肉丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご 麦茶	ぶどうゼリー ピスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 スパゲティ ソース 缶詰 マヨネーズ マンナビスケット	玉ねぎ ショウガ にんにく 干しいたけ 大根 長ねぎ チングン菜 昆布 人参 コーン りんご ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
19 水	蒸しかぽちゃん 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の塩ごじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	ジャムサンドク ラッcker 麦茶	煮干し かつお節 味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 グリーンピース バセリ 南瓜	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
20 木	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	せんべい 麦茶	豚肉 脱脂牛 木綿豆腐 牛乳 ジョア	米 パン粉 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 いちごジャム	人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
21 金	チーズ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き フロックリーとささみの和え物 りんご 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク チーズ	米 小切麩 砂糖 ウエハース	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょが フロックリー キャベツ りんご りんごソース	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
22 土	クラッcker 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	フライドポテト 麦茶		味噌 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 じゃが芋 油 クラッcker	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 わかめ 昆布 えのき 人参 ほれん草 もやし コーン オレンジ 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 塩
25 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー 白菜のフレンチサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ヨーグルト 麦茶	ツナ チーズ 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 コーン わかめご飯の大根	水 チキンスープの素 塩 カレールウ ホウズキ こいくちしょうゆ
26 水	ピスケット 麦茶	ご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え バナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 フルーツパン マンナビスケット	干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 なめ茸 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
27 木	蒸し人参 麦茶	麦ご飯 味噌汁 赤魚のみりん風味焼き 白菜の和え物 りんご 麦茶	ポンデケージョ 牛乳	ジャムサンドク ラッcker 麦茶	味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 押し麦 小切麩 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ ほれん草 昆布 白菜 キウイ コーン りんご 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 塩
28 金	クラッcker 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ ヨーグルト 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ピスケット 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク ツナ	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ソース 缶詰 マヨネーズ クラッcker	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 バセリ レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
29 土	せんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ピーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		豚肉 きな粉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 マカロニ せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量 590	20.6	17	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6	
平均量	553	19.5	15.4	88.8	260	2.6	248	0.32	0.35	34	1.4	5.8
乳児	目標量 517	18.1	14.9	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2	
平均量	496	17.1	13.2	80.9	243	2.2	240	0.27	0.31	30	1.3	5.5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。