



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	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
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 パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶		味噌 豚肉	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 薄力粉 せんべい	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 チンゲン菜 きゅうり パナナ	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 ベーキングパウダー ココア
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 チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 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	蒸しさつま芋 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 グリンピース 白菜 小松菜 焼きのり 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 パナナ 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	中華麺 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン ほうれん草 きゅうり パナナ 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 小切麴 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 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 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ しめじ ほうれん草 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ノンエッグマヨネーズ 切干大根 コーン オレンジ キャベツ 青のり	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	ビスケット 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 パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
11	火	蒸し人参 麦茶	ゆかりふりかけご飯 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) ビスケット 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 焼き竹輪 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 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ れんこん しらたき グリンピース 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 パナナ 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 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 パナナ 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	蒸しじゃが芋 麦茶	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン 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 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 じゃが芋	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ 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 鯉の味噌焼き ほう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 小切麴 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 ほうれん草 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 マカロニ 油 せんべい	玉ねぎ コーン パセリ 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 鶏肉と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	ビスケット 麦茶	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 クラッカー	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ グリンピース 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
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 ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 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	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 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 ラッカー 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 油 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 グリンピース パセリ 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 豚レバー 木綿豆腐 牛乳 ジョア	米 卵 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 ブロッコ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 小切麴 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 しょうが ブロッコリー 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	クラッカー 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 クラッカー	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 わかめ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 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 わかめご飯の素 大根	水 チキンスープの素 塩 カレーウ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
26	水	ビスケット 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 パナナ 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 グリンピース キャベツ 小松菜 なめ茸 パナナ	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	ボンデケーキ 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 押し麦 小切麴 砂糖 じゃが芋 片栗粉 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり 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	クラッカー 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	ビスケット 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 ノンエッグマヨネーズ 米 クラッカー	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ 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
乳児	平均量	553	19.5	15.4	88.8	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
乳児	平均量	496	17.1	13.2	80.9	2.43	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。