

令和7年 11月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	たんぱく質 脂質
1(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
2(日)							
3(月)	文化の日						
4(火)	雪の宿	バターロールパン,鶏ささみの味付け天ぷら ワンタンスープ,もやしときゅうりのナムル,牛乳	セブーレクッキー	鶏ささみ,豚ひき肉,牛乳	せんべい,バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,セブーレクッキー	ねぎ,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり	323kcal 13.0g 29.2g
5(水)	チーズ	ドライカレー,じゃが芋とコーンのスープ,オレンジ	牛乳 ♡ごまとおからのケーキ	ハイルチーズ,鶏もも肉,ミンチ,豆腐,牛乳,おから,クリーム,赤卵	米・精白米,油,じゃがいも,小麦粉,いりごま,マーガリン,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しぶどう,カレー粉,クリーム,コーン,コンパイクス,干しぶどう,バナナ,ミックスフルーツ	479kcal 11.8g 14.5g
6(木)	プレーンヨーグルト	すき焼き丼,かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳,チーズ,味しらべ	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,鶏ごし,豆腐,かまぼこ,牛乳,ハイルチーズ	米・精白米,しらたき,三温糖,マヨネーズ,すりごま,せんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ,かぼちゃ,きゅうり	404kcal 15.4g 12.9g
7(金)	サッポロポテト	ライ麦パン,揚げ魚のレモン風味,マカロニスープ キャベツのサラダ,牛乳	♡フルーツポンチ	白身魚,ベーコン,牛乳	サッポロポテト,ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,じゃがいも,ごまドレッシング	ポッカレモン,たまねぎ,ほうろんそう,にんじん,キャベツ,きゅうり,マトモ,ねぎ,しょうが,バナナ	266kcal 11.8g 12.0g
8(土)	まめびよ	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,木綿豆腐,鶏もも肉,ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ	493kcal 20.0g 16.9g
9(日)							
10(月)	ぱりんこ	さつまいもとひじきのごはん,さばの紅葉おろし煮 豚汁,やみつききゅうり	牛乳,とんがりコーン	ひじき,油あげ,豚肉,木綿豆腐,かつお節,みそ,牛乳	せんべい,米・精白米,さつまいも,油,ごま油,三温糖,すりごま	にんじん,グリーンピース,大根,ごぼう,生しいたけ,ねぎ,きゅうり	395kcal 14.1g 12.9g
11(火)	チーズ	イングリッシュマフィン,ヤンニョムチキン 豆腐スープ,せん野菜,トマト,牛乳	♡おこのみやき	ハイルチーズ,鶏もも肉,木綿豆腐,牛乳,あおのり,かつお節,赤卵,豚肉	イングリッシュマフィン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,長いも,小麦粉,マヨネーズ	にんにく,チューブ,ごま,にんじん,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,マトモ,ねぎ	400kcal 20.0g 21.2g
12(水)	♡スティック人参	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,みかん えびせんべい	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,えび	にんじん,たまねぎ,にんにく,チューブ,ハイルチーズ,コンパイクス,きゅうり,みかん	532kcal 15.7g 16.5g
13(木)	プリッツ	弁当の日	まがりせんべい		プリッツ,せんべい		58kcal 1.0g 1.2g
14(金)	ハーベスト	白い食卓ロールパン,秋の豆乳クリームシチュー ちくわの二色揚げ,ツナときゅうりのサラダ,牛乳	りんご,ハッピーターン	鶏もも皮なし,豆腐,ちくわ,あおのり,ツナ缶,牛乳	ビスケット,白い食卓ロールパン,さつまいも,油,小麦粉,かたくり粉,和風ドレッシング,せんべい	しめじ,えのきたけ,エリンギ,にんじん,たまねぎ,はくさい,カレー粉,きゅうり,コンパイクス,くりご	396kcal 19.7g 14.7g
15(土)	まめびよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごま,つな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	442kcal 17.7g 14.5g
16(日)							
17(月)	チーズ	青菜ご飯,厚揚げの卵とじ キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 ♡マカロニあべかわ	ハイルチーズ,生揚げ,鶏もも皮なし,かつお節,赤卵,しらす干し,牛乳,きな粉	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,マカロニ	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,いんげん,キャベツ,きゅうり,コンパイクス	404kcal 18.0g 12.6g
18(火)	たまごボーロ	バンズパン,バーガーパティ,コールスローサラダ チーズ,豆乳スープ,牛乳	バナナ,野菜かりんとう	ハイルチーズ,ベーコン,豆腐,牛乳	たまごボーロ,マヨネーズ,じゃがいも,野菜,かりんとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,エリンギ,バナナ	416kcal 17.2g 17.9g
19(水)	おにぎりせんべい	ちゃんぽんうどん,さつまいものそぼろあんかけ オレンジ	牛乳 ♡チュロス	豚肉,いか,えび(むき身),鶏ひき肉,牛乳,赤卵	おにぎりせんべい,国産小麦のカットうどん,ごま油,さつまいも,油,かたくり粉,小麦粉,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にら,ねぎ,オレンジ	278kcal 13.0g 8.2g
20(木)	プレーンヨーグルト	人参ごはん,さんまのかつお節煮,白だしのお吸い物 りんごゼリー	牛乳 ♡さつま芋とチーズのケーキ	プレーンヨーグルト,鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,さんまのかつお節煮,鶏ごし,豆腐,かつお節,牛乳,クリーム,チーズ,生卵	米・精白米,生しいたけ,コンパイクス,油,三温糖,ゼリー,小麦粉,マーガリン,さつまいも	にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ,えのきたけ	445kcal 19.5g 16.4g
21(金)	うす焼サラダ	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳,ビスコ	鶏もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,かつお節,わかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖,ビスケット	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごぼう,にんじん,きゅうり,そうもやし,コンパイクス	391kcal 15.5g 9.3g
22(土)	まめびよ	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	429kcal 17.2g 12.6g
23(日)							
24(月)	振替休日						
25(火)	チーズ	キッズビビンバ,キャベツスープ,バナナ	牛乳,みりん揚げ	ハイルチーズ,豚ひき肉,鶏もも皮なし,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,せんべい	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コンパイクス,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	422kcal 16.5g 14.1g
26(水)	マリービスケット	七分つき玄米,いわしのみぞれ煮,のっぺい汁 ゆで豚の変わりソースかけ	牛乳 ♡焼き芋	いわしのみぞれ煮,生揚げ,豚肉,かつお節,鶏もも肉,牛乳	ビスケット,米・七分つき米,重し,かたくり粉,マヨネーズ,三温糖,すりごま,さつまいも	大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,しらたき,トマト	475kcal 17.6g 14.7g
27(木)	♡スティック人参	野菜たっぷりマーボー丼,もやしの中華風和え物	牛乳,コーンフレーク	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,コーンフレーク	にんじん,なす,たけのこ,ピーマン,ねぎ,しょうが,チューブ,にんじん,きゅうり	390kcal 14.0g 9.7g
28(金)	カルシウムせんべい	食パン,魚の竜田揚げ,ポテトとウインナーのスープ, きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	♡キャラットケーキ	白身魚,ウインナー,牛乳,赤卵	カルシウムせんべい,食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,小麦粉,三温糖	しょうが,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コンパイクス,トマト	324kcal 11.1g 14.8g
29(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,生しいたけ,コーン缶	463kcal 17.0g 16.6g
30(日)							

月平均栄養価 エネルギー 408kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.3g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

※17(月)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。