

11月献立表

2025年			一の割自然保育園・りす組				
日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	1人あたり の栄養 (g)
4	火	豆乳	御飯／味噌汁 白身魚フライ/塩昆布和え	精白米／白菜・玉ねぎ・大根葉 かれい・小麦粉・パン粉/大根・人参・ほうれん草・塩昆布	せんべい 麦茶	410	14.5
5	水	ヨーグルト	御飯／コンソメスープ おから入りハンバーグ/ブロッコリーソテー	精白米／キャベツ・じゃがいも・椎茸 豚挽肉・おから・玉ねぎ・パン粉・豆乳/ブロッコリー・玉ねぎ・人参	菜めしおにぎり 麦茶	436	14.7
6	木	スキムミルク	御飯／もやしと納豆の味噌汁 鶏肉のけずりがつお焼き／ひじきサラダ	精白米／もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉・かつお節／ひじき・白菜・人参・ちくわ・マヨネーズ	にんじんごはん 麦茶	386	16.9
7	金	豆乳ココア	むぎ御飯／味噌汁 五目豆腐/ごま和え	精白米・押し麦／大根・えのき 豆腐・豚肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・たけのこ・椎茸／キャベツ・もやし・人参・ごま	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	379	14.7
10	月	スキムココア	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き／梅肉和え	精白米・押し麦／麩・なめこ・玉ねぎ 鶏肉・長葱／小松菜・白菜・人参・ねり梅	きなこヨーグルト 麦茶	320	16.4
11	火	豆乳	肉味噌がけうどん／すまし汁 もやしの酢の物	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参／油揚げ・白菜・にら もやし・胡瓜・人参	すりごまおにぎり 麦茶	436	16.8
12	水	ヨーグルト	御飯／味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー／旨塩サラダ	精白米／チンゲン菜・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節／大根・ブロッコリー・人参	みそポテト 麦茶	369	13
13	木	スキムミルク	さつまいも御飯／味噌汁 鮭の照り焼き／玉ねぎと人参の煮物	精白米・さつまいも・ごま／大根・キャベツ・大根葉 鮭／玉ねぎ・人参・いんげん	手作り大豆ソーセージ 麦茶	363	20.3
14	金	豆乳ココア	ハヤシライス パンプキンサラダ／バナナ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー 南瓜・胡瓜・マヨネーズ・パセリ／バナナ	せんべい 麦茶	440	11.9
17	月	スキムココア	御飯／すまし汁 さばのごま味噌煮/白菜のおひたし	精白米／大根・玉ねぎ・油揚げ さば・ごま／白菜・チンゲン菜・人参	さつまいものレーズン煮 麦茶	387	13.6
18	火	豆乳	むぎ御飯／味噌汁 肉じゃが/納豆和え	精白米・押し麦／キャベツ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／納豆・小松菜・人参	塩昆布おにぎり 麦茶	456	17
19	水	ヨーグルト	御飯／コンソメスープ マーマレードチキン/スティックサラダ	精白米／豆腐・白菜・ほうれん草 鶏肉・マーマレード／大根・胡瓜・人参・マヨネーズ	きなこクッキー 麦茶	426	14.2
20	木	スキムミルク	むぎ御飯／味噌汁 レバーの唐揚げ おろしソース/春菊入りおかか和え	精白米・押し麦／かぶ・人参 豚レバー・大根/春菊・もやし・人参・かつお節	せんべい 麦茶	362	15
21	金	豆乳ココア	チキントマトスパゲティ コンソメスープ／コールスローサラダ	スパゲティ・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ほうれん草・トマトピューレ じゃがいも・玉ねぎ／キャベツ・胡瓜・人参	チャーハン 麦茶	443	16.9
25	火	豆乳	にんじん御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／春雨炒め	精白米・人参／麩・チンゲン菜・玉ねぎ 鶏肉／春雨・白菜・万能ねぎ・ツナ	きなこの焼きドーナツ 麦茶	403	16.1
26	水	ヨーグルト	赤飯/すまし汁 かれいの塩こうじ焼き／厚揚げと大根の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／キャベツ・もやし かれい／厚揚げ・大根・人参・いんげん	さつまいもケーキ スキムミルク	411	18.6
27	木	スキムミルク	キーマカレー ポテトサラダ／オレンジ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ／オレンジ	せんべい 麦茶	423	12.8
28	金	豆乳ココア	御飯／中華スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き／野菜と卵のナムル	精白米／大根・長葱 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ／もやし・小松菜・人参・卵	ゆかりおにぎり 麦茶	394	13.3

1	土		麻婆丼 中華スープ	精白米・豚挽肉・豆腐・万能ねぎ・玉ねぎ・人参・椎茸 もやし・大根		296	10.3
8	土		ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		321	8.4
15	土		鶏肉の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ		254	10.2
22	土		豚肉と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参 小松菜・白菜		303	10.2
29	土		味噌豚丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・油揚げ・にら		315	11.3

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。