

# 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             | I補給量 (kcal) | タバク質 (g) |
|----|----|--------|--------------------------------------|---|--------------------|-------------|----------|
| 4  | 火  | 豆乳     | 御飯／味噌汁<br>白身魚フライ／塩昆布和え               | 精白米／白菜・玉ねぎ・大根葉<br>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<br>麦茶         | 410         | 14.5     |
| 5  | 水  | ヨーグルト  | 御飯／コンソメスープ<br>おから入りハンバーグ／プロッコリーソテー   | 精白米／キャベツ・じゃがいも・椎茸<br>豚挽肉・おから・玉ねぎ・パン粉・豆乳／プロッコリー・玉ねぎ・人参       | 菜めしおにぎり<br>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<br>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<br>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<br>麦茶      | 386         | 16.9     |
| 7  | 金  | 豆乳ココア  | むぎ御飯／味噌汁<br>五目豆腐／ごま和え                | 精白米・押し麦／大根・えのき<br>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<br>麦茶 | 379         | 14.7     |
| 10 | 月  | スキムココア | むぎ御飯／味噌汁<br>鶏肉のねぎ塩焼き／梅肉和え            | 精白米・押し麦／麺・なめこ・玉ねぎ<br>鶏肉・長葱／小松菜・白菜・人参・ねり梅                    | きなこヨーグルト<br>麦茶     | 320         | 16.4     |
| 11 | 火  | 豆乳     | 肉味噌かけうどん／すまし汁<br>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<br>もやし・胡瓜・人参                       | すりごまおにぎり<br>麦茶     | 436         | 16.8     |
| 12 | 水  | ヨーグルト  | 御飯／味噌汁<br>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<br>厚揚げ・人参・卵・かつお節／大根・プロッコリー・人参                 | みそポテト<br>麦茶        | 369         | 13       |
| 13 | 木  | スキムミルク | さつまいも御飯／味噌汁<br>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<br>鮭／玉ねぎ・人参・いんげん                   | 手作り大豆ソーセージ<br>麦茶   | 363         | 20.3     |
| 14 | 金  | 豆乳ココア  | ハヤシライス<br>パンブキンサラダ／バナナ               | 精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー<br>南瓜・胡瓜・マヨネーズ・パセリ／バナナ              | せんべい<br>麦茶         | 440         | 11.9     |
| 17 | 月  | スキムココア | 御飯／すまし汁<br>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<br>さば・ごま／白菜・チンゲン菜・人参                         | さつまいものレーズン煮<br>麦茶  | 387         | 13.6     |
| 18 | 火  | 豆乳     | むぎ御飯／味噌汁<br>肉じゃが／納豆和え                | 精白米・押し麦／キャベツ・もやし<br>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<br>麦茶      | 456         | 17       |
| 19 | 水  | ヨーグルト  | 御飯／コンソメスープ<br>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<br>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<br>麦茶      | 426         | 14.2     |
| 20 | 木  | スキムミルク | むぎ御飯／味噌汁<br>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<br>豚レバー・大根/春菊・もやし・人参・かつお節                     | せんべい<br>麦茶         | 362         | 15       |
| 21 | 金  | 豆乳ココア  | チキントマトスパゲティ<br>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<br>じゃがいも・玉ねぎ／キャベツ・胡瓜・人参   | チャーハン<br>麦茶        | 443         | 16.9     |
| 25 | 火  | 豆乳     | にんじん御飯／味噌汁<br>鶏肉のさっぱり煮／春雨炒め          | 精白米・人参／麺・チンゲン菜・玉ねぎ<br>鶏肉／春雨・白菜・万能ねぎ・ツナ                      | きなこの焼きドーナツ<br>麦茶   | 403         | 16.1     |
| 26 | 水  | ヨーグルト  | 赤飯／すまし汁<br>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<br>かれい／厚揚げ・大根・人参・いんげん                | さつまいもケーキ<br>スキムミルク | 411         | 18.6     |
| 27 | 木  | スキムミルク | キーマカレー<br>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<br>じゃがいも・胡瓜・人参・マヨネーズ／オレンジ         | せんべい<br>麦茶         | 423         | 12.8     |
| 28 | 金  | 豆乳ココア  | 御飯／中華スープ<br>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<br>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<br>麦茶      | 394         | 13.3     |

★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。

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