11月 給食献立表

令和 7年　　三歳以上児

日	曜	昼　食	お やつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	土	ピラフ 大豆サラダ ほうれん草のコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・ベーコン ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・羽地米・なたね油 ・有塩バター ・だいず水煮缶詰・調合油 ・車糖(上白糖) ・ごま油・甘辛せんべい	・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリンピース ・パセリ・にんじん・きゅうり ・ほうれんそう ・にんじん・バナナ	418kcal 13.4g	11.7g 1.2g
4	火	ほうれんそうのペペロンチーノ 大豆いりポテトサラダ キャベツと鶏肉のコンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳 ひじきおにぎり シャインマスカット	・ベーコン ・若鶏もも皮なし ・普通牛乳	・調合油・じゃがいも ・だいず水煮缶詰 ・車糖(上白糖)・金芽米 ・油揚げ	・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう ・にんにく(りん茎、生) ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・乾ひじき ・ぶどう	488kcal 17.3g	12.2g 1.3g
5	水	ご飯 肉豆腐(グリーンピース) 白菜の甘酢和え かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 オレンジゼリー(市販) りんご	・ぶたもも・削り節 ・にぼし ・普通牛乳 ・てんぐさ(寒天)	・羽地米・木綿豆腐・調合油 ・車糖(上白糖) ・三温糖	・ごぼう千切り・たまねぎ・にんじん ・糸こんにゃく ・グリンピース ・はくさい(結球葉、生) ・にんじん・おろししょうが	539kcal 19.3g	10.9g 1.3g
6	木	ご飯 さんまの塩焼き 豚汁 (焼き芋パーティー)	牛乳(10時) 牛乳 クリームパン バナナ	・さんま・ぶたもも ・普通牛乳	・金芽米・クリームパン	・にんじん・だいこん・ごぼう千切り ・こねぎ ・バナナ	533kcal 22.3g	21.1g 1.1g
7	金	ご飯 鶏の唐揚げ 厚揚げと小松菜のおひたし 味噌汁(ねぎ・麩・わかめ)	牛乳(10時) 牛乳 バナナヨーグルト ウエハース	・鶏もも・カットわかめ ・にぼし ・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・羽地米・かたくり粉・調合油 ・厚揚げ ・焼きふ(車ふ)・車糖(上白糖) ・ウエハース	・しょうが・にんにく(りん茎、生) ・こまつな ・にんじん・白ねぎ・バナナ	551kcal 21.8g	21.1g 1.5g
8	土	根菜のチキンカレー 大根と柿の甘酢和え	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・鶏もも・刻み昆布 ・普通牛乳	・羽地米・調合油・小麦粉 ・車糖(上白糖) ・しょうゆせんべい	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・たまねぎ ・にんじん・れんこん(根茎、生) ・りんご ・だいこん・かき(甘がき、生)	515kcal 15.0g	12.9g 1.8g
10	月	ご飯 油みそ クーブイリチー ゆし豆腐	牛乳(10時) 牛乳 ホットケーキ オレンジ	・シーチキン・みそ ・刻み昆布 ・ぶたばら ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳・卵	・金芽米・三温糖・サラダ油 ・車糖(上白糖) ・だいずゆし豆腐 ・ホットケーキ粉	・にんじん・こねぎ ・バレンシアオレンジ(砂じょう、生	494kcal 19.8g	18.8g 1.9g
11	火	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のしらす和え 豆腐とえのきのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 ししゃもの素揚げ りんご	・ぶたかたロース ・しらす干し ・普通牛乳 ・ししゃも生干し	・羽地米・車糖(上白糖) ・サラダ油 ・絹ごし豆腐・調合油	・たまねぎ・しょうが・ほうれんそう ・にんじん ・えのきたけ・白ねぎ・りんご	443kcal 18.0g	17.2g 1.4g
12	水	ご飯 麻婆豆腐 切干大根のサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	・ぶたミンチ ・ぶたハムロース ・カットわかめ・にぼし ・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・金芽米・調合油・木綿豆腐 ・かたくり粉 ・ごま油・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・油揚げ・クラッカー	・にんにく(りん茎、生)・しょうが ・にんじん ・白ねぎ・切干しだいこん・きゅうり ・こねぎ ・黄桃缶・みかん缶詰	487kcal 19.3g	16.2g 1.8g
13	木	ご飯 鮭のごまみりん焼き 和風ポテトサラダ えのきの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 シークァーサーゼリー(市販) ハードビスケット	・しろさけ(生) ・シーチキン ・にぼし・普通牛乳	・羽地米・ごま油・ごま(いり) ・じゃがいも ・マヨネーズ・焼きふ(車ふ) ・グラニュー糖 ・ハードビスケット	・にんじん・きゅうり・えのきたけ ・たまねぎ	504kcal 21.5g	12.6g 1.6g
14	金	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め キャベツとしらすのおひたし 白菜ときのこのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 フライドポテト 柿	・ぶたもも ・しらす干し(微乾燥品) ・削り節・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・じゃがいも	・にんじん・たまねぎ ・れんこん(根茎、生) ・だいこん・キャベツ・青ピーマン ・はくさい(結球葉、生) ・えのきたけ・しいたけ	490kcal 19.4g	16.2g 1.4g
15	土	そぼろ丼 キャベツの梅おかか和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・油揚げ)	牛乳(10時) 牛乳 せんべい りんご	・ぶたミンチ ・かつお加工品(かつお節) ・にぼし・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・じゃがいも・油揚げ ・しょうゆせんべい	・しょうが・ほうれんそう・キャベツ ・きゅうり ・梅干し・たまねぎ・りんご	485kcal 18.3g	14.0g 1.9g
17	月	ご飯 ぶり大根 ひじきとキャベツのごま酢和え チンゲンサイとしいたけの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 サラスパ りんご	・ぶり成魚(生)・普通牛乳	・羽地米・車糖(上白糖) ・ごま(いり) ・マヨネーズ	・だいこん・乾ひじき・キャベツ ・にんじん ・チンゲンサイ・生しいたけ ・きゅうり ・コーン缶詰・りんご	520kcal 20.6g	15.9g 1.6g
18	火	沖縄そば(ソーキ) 大根サラダ キャンディチーズ	牛乳(10時) 牛乳 バターコーンおにぎり 柿	・ぶたばら・卵 ・まこんぶ(素干し) ・シーチキン・削り節 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・名護そば・車糖(上白糖) ・調合油 ・金芽米・無塩バター	・こねぎ・だいこん・にんじん ・きゅうり ・コーン缶詰・パセリ ・かき(甘がき、生)	610kcal 22.0g	26.3g 2.3g
19	水	ご飯 肉豆腐(グリーンピース) 白菜の甘酢和え かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 黒糖アンダギー りんご	・ぶたもも・削り節 ・にぼし ・普通牛乳・卵	・羽地米・木綿豆腐・調合油 ・車糖(上白糖) ・小麦粉・ホットケーキ粉 ・三温糖 ・黒砂糖・サラダ油	・ごぼう千切り・たまねぎ・にんじん ・糸こんにゃく ・グリンピース ・はくさい(結球葉、生) ・にんじん・おろししょうが	544kcal 21.0g	14.5g 1.6g
20	木	弁当会	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・普通牛乳	・しょうゆせんべい	・バナナ	163kcal 5.1g	4.1g 0.4g
21	金	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリー プチトマト 卵とワカメスープ	牛乳(10時) 牛乳 誕生日ケーキ オレンジ	・鶏もも・卵 ・カットわかめ ・普通牛乳	・羽地米・かたくり粉・調合油 ・ごま油	・しょうが・にんにく(りん茎、生) ・芽ばえブロッコリー ・ミニトマト・白ねぎ ・バレンシアオレンジ(砂じょう、生	428kcal 18.8g	17.4g 1.1g
22	土	牛丼 小松菜と油揚げのお浸し 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 ハードビスケット オレンジ	・牛ばら(脂身なし) ・カットわかめ ・にぼし・普通牛乳	・金芽米・調合油 ・車糖(上白糖) ・油揚げ・木綿豆腐 ・ハードビスケット	・たまねぎ・こまつな・にんじん ・葉ねぎ(葉、生) ・バレンシアオレンジ(砂じょう、生	430kcal 17.0g	14.0g 1.5g
25	火	ご飯 鮭のごまみりん焼き 和風ポテトサラダ えのきの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 竹輪の磯辺揚げ りんご	・しろさけ(生) ・シーチキン ・にぼし・普通牛乳 ・焼き竹輪 ・あおのり(素干し)・卵	・羽地米・ごま油・ごま(いり) ・じゃがいも ・マヨネーズ・焼きふ(車ふ) ・小麦粉 ・調合油	・にんじん・きゅうり・えのきたけ ・たまねぎ ・りんご	507kcal 24.5g	17.5g 1.8g
26	水	親子丼 切干大根のサラダ 油揚げの味噌汁	牛乳(10時) 牛乳 フルーツヨーグルト クラッカー	・卵・鶏もも・焼きのり ・ぶたハムロース ・にぼし・普通牛乳 ・ヨーグルト(全脂無糖)	・羽地米・車糖(上白糖) ・ごま油 ・調合油・ごま(いり)・油揚げ ・クラッカー	・たまねぎ・切干しだいこん ・きゅうり ・にんじん・キャベツ・黄桃缶 ・みかん缶詰	508kcal 20.5g	15.8g 1.8g

11月 給食献立表

令和 7年　　三歳以上児

日	曜	昼　食	お やつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
27	木	ロールパン クリームシチュー わかめとコーンのサラダ	牛乳(10時) 牛乳 おかかおにぎり ぶどう	・鶏もも・カットわかめ ・普通牛乳	・ロールパン・じゃがいも ・調合油 ・有塩バター・小麦粉 ・ごま(いり) ・ごま油・金芽米	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム ・ブロッコリー（冷凍）・コーン缶詰 ・きゅうり ・キャベツ・ぶどう	534kcal 20.0g	21.6g 2.4g
28	金	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め キャベツとしらすのおひたし 白菜ときのこのすまし汁	牛乳(10時) 牛乳 大学芋 柿	・ぶたもも ・しらす干し(微乾燥品) ・削り節・普通牛乳	・羽地米・調合油 ・車糖(上白糖) ・かたくり粉・さつまいも ・サラダ油	・にんじん・たまねぎ ・れんこん(根茎、生) ・だいこん・キャベツ・青ピーマン ・はくさい(結球葉、生) ・えのきたけ・しいたけ	514kcal 18.8g	13.1g 1.4g
29	土	煮込みうどん ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳(10時) 牛乳 せんべい バナナ	・鶏もも ・かつお加工品(かつお節) ・普通牛乳	・うどん(ゆで)・油揚げ ・調合油 ・しょうゆせんべい	・はくさい(結球葉、生)・こまつな ・生しいたけ ・ほうれんそう・えのきたけ・バナナ	357kcal 14.8g	11.9g 2.0g

	エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
基準栄養量	518Kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	481kcal	18.6g	15.5g	201mg	1.7mg	171μg	0.32mg	0.34mg	25mg	3.9g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります