

11月 献立表 幼児食

2025 年 11 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
4 火	ごはん 豚肉ときのこのソテー マカロニサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーラーカオ	豚かた肉、ロースハム、牛乳、液卵、コン デンスミルク	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、さやいんげ ん、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、ほう れんそう、長ねぎ	うるち米、上白糖、ごま油、マカロニ、じゃ がいも、薄力粉、サラダ油	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.3g 脂質 23.5g 炭水化物 78.8g 塩分 2.6g
5 水	カレーうどん キャベツの塩昆布和え 粉ふき芋	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ストーンクッキー	豚ばら肉、油揚げ、牛乳、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、ごぼう、長ねぎ、こまつ な、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、塩昆布	うどん、かたくり粉、炒め油、いりごま、 上白糖、コーンフレーク	エネルギー 564kcal たんぱく質 18.9g 脂質 26.6g 炭水化物 71.9g 塩分 2.6g
6 木	親子丼 れんこんサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズドッグ ◎オレンジ	鶏もも肉、とろつとスクランブル、なると、 牛乳、キャンディーチーズ、豆乳、卵	たまねぎ、グリーンピース、れんこん、きゅうり、 レタス、みずな、にんじん、だいこん、ぶなしめ じ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ホットケーキミッ クス、揚げ油	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.5g 炭水化物 80.1g 塩分 2.5g
7 金	ごはん たらの野菜あんかけ もやしのナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーラスク	すけとうだら、ロースハム、牛乳	黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじ ん、りょくとうもやし、ほうれんそう、かぼちゃ、 キャベツ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、いりごま、 上白糖、ごま油、フランスパン、マーガリ ン、グラニュー糖	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.8g 炭水化物 75.6g 塩分 2.1g
8 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
10 月	ごはん もろみ照り焼きチキン 土佐和え けんちん汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぐるぐるさつまーき ◎グレープフルーツ・赤(お やつ)	鶏もも肉、油揚げ、なると、かつお節、木 綿豆腐、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼ う、長ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、さといも、板こんにゃ く、ごま油、さつまいも、春巻きの皮、食塩 不使用バター、いりごま	エネルギー 546kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.9g 炭水化物 75.0g 塩分 1.4g
11 火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎コーンと枝豆のチーズパ ン(自家製)	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、ピザ用チー ズ	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもやし、きゅ うり、カットわかめ、えのきたけ、えだだめ、 コーン缶	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ご ま油、緑豆はるさめ、いりごま、強力粉、 サラダ油	エネルギー 557kcal たんぱく質 23.5g 脂質 20.1g 炭水化物 76.6g 塩分 2.9g
12 水	ごはん 鮭のマヨコーン焼き 野菜炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ	ぎんざけ、豚もも肉、油揚げ、牛乳、きな 粉	コーン缶、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもや し、たけのこ、にんじん、こまつな	うるち米、さつまいも、マカロニ、上白糖	エネルギー 620kcal たんぱく質 31.3g 脂質 23.8g 炭水化物 76.9g 塩分 2.9g
13 木	ごはん(おにぎり) 豚肉と野菜の甘酢炒め さつまいものサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マーブルケーキ	豚もも肉、ロースハム、牛乳、卵	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、きゅうり、レ タス、はくさい、にんじん、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、さ つまいも、ホットケーキミックス、有塩パ ター	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.3g 炭水化物 82.9g 塩分 2.1g
14 金	ほうとう風うどん にんじんしりしり ばくばくもやし	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎鯛のそぼろおにぎり	豚ばら肉、油揚げ、卵、ツナ缶、牛乳、た いそぼろ	だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ぶな しめじ、かぼちゃ、りょくとうもやし、こまつな	うどん、板こんにゃく、ごま油、上白糖、い りごま、うるち米	エネルギー 614kcal たんぱく質 21.9g 脂質 45.8g 炭水化物 84.0g 塩分 3.3g
15 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
17 月	ビビンバ丼 豆乳汁 オレンジ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、豆乳、牛 乳、卵、コンデンスミルク	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ごぼ う、はくさい、こまつな、しいたけ、長ねぎ、 ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、さつま いも、マーガリン、薄力粉	エネルギー 599kcal たんぱく質 25.5g 脂質 21.2g 炭水化物 85.3g 塩分 2.2g
18 火	ごはん たまご焼き 根菜のきんぴら 納豆	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎もちボテっと	液卵、豚ひき肉、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ごぼう、れん こん、りょくとうもやし、こまつな、ぶなしめじ	うるち米、上白糖、炒め油、板こんにゃく、 ごま油、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 573kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.4g 炭水化物 74.5g 塩分 2.4g
19 水	ごはん 塩こうじから揚げ チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎メーブルパイ	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、な めこ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、サラダ油、 釜焼きふ、グラニュー糖、メーブルシロッ プ	エネルギー 542kcal たんぱく質 19.7g 脂質 24.5g 炭水化物 66.1g 塩分 2.2g
20 木	ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎自家製ピザパン	ロースハム、牛乳、ウインナーソーセー ジ、ピザ用チーズ	焼きのり、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、にんじ ん、えのきたけ、コーン缶、青ピーマン	うるち米、玄米、上白糖、いりごま、さつま いも、強力粉、サラダ油	エネルギー 541kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.9g 炭水化物 83.1g 塩分 2.8g
21 金	ごはん ほっけの塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎バナナ ◎おせんべい	ほっけ、豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛 乳	こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこ ん、万能ねぎ、ごぼう、バナナ	うるち米、すりごま、上白糖、板こんにゃく	エネルギー 503kcal たんぱく質 23.6g 脂質 12.9g 炭水化物 78.3g 塩分 2.1g
22 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
25 火	ひじきごはん かじきの煮付け はんべんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き	油揚げ、めかじき、はんぺん、牛乳、豚ひ き肉、卵、削り節	干しひじき、にんじん、きゅうり、れんこん、た まねぎ、カットわかめ、キャベツ、長ねぎ、あお のり	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、じゃ がいも、薄力粉、ながいも	エネルギー 563kcal たんぱく質 26.1g 脂質 17.3g 炭水化物 81.3g 塩分 3.0g
26 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎黒糖蒸しパン ◎グレープフルーツ・白(お やつ)	豚かた肉、ツナ缶、牛乳、豆乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、切干しだいこん、 にんじん、きゅうり、レタス、はくさい、りょくとう もやし、ぶなしめじ、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、ホットケーキ ミックス、サラダ油、黒砂糖	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.2g 炭水化物 87.5g 塩分 2.4g
27 木	ちゃんぽんラーメン 蒸し芋 ブロッコリーの塩昆布和え	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎五平餅	豚ばら肉、なると、牛乳	たけのこ、にんじん、りょくとうもやし、チンゲン サイ、長ねぎ、ブロッコリー、塩昆布	蒸し中華めん、ごま油、さつまいも、うるち 米、もち米、三温糖	エネルギー 668kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.5g 炭水化物 105.0g 塩分 3.9g
28 金	お楽しみ献立					
29 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g