

令和7年

11月分

そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ひき肉カレー コールスローサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	米サラダ油／じゃがいも ★マヨドレ／きび砂糖 ★塩せんべい	★豚ひき肉／ツナ／かつお節／★牛乳	にんじん／玉葱／キャベツ／レタス／きゅうり／だいこん／えのきたけ／ほんしめじ／こまつな／★バナナ	牛乳 せんべい	I単位 456 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.1 g
4 火	ポークチャップス ブロッコリーのサラダ コンスープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも／きび砂糖 ／とうもろこし／胡麻油 ／とうもろこし／★ホットケーキミックス	★豚モモ肉／ツナ／★ベーコン／★牛乳／★ウインナー	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／トマト／ブロッコリー／きゅうり／グレープフルーツ	牛乳 ◎ウインナーロール	I単位 460 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.3 g
5 水	れんこんつくね コロコロさつまいも 大根サラダ なめこ汁 果物(梨)	★パン粉／胡麻油／さつまいも／きび砂糖 ★白ごま／グラニュー糖 ★パイ皮	★若鶏肉ひき肉／★木綿豆腐／しらす干し／かえり煮干し／かつお節／★牛乳	玉葱／れんこん／干ししいたけ／万能ねぎ／にんじん／だいこん／キャベツ／きゅうり／なめこ／はくさい／ねぎ／日本なし／★りんご	牛乳 ◎アップルパイ	I単位 429 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 1.8 g
6 木	鯖の味噌煮 いりごぼう ふるさとサラダ すまし汁(わかめ・大根) 果物(りんご)	中ざら糖／米サラダ油 ／きび砂糖／★白ごま ／★マヨドレ／胡麻油 ／じゃがいも	★さば／ちくわ／★かまぼこ／乾燥わかめ ／かつお節／★牛乳	しょうが／玉葱／ごぼう／さやいんげん／切干しだいこん／にんじん／ほうれんそう／えのきたけ／だいこん／ぶなしめじ／ねぎ／★りんご	牛乳 ◎フライドポテト 	I単位 426 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当 2.1 g
7 金	鶏肉のマヨコーン焼き ブロッコリーのソテー 白菜の塩うま煮 トマトスープ 果物(オレンジ)	★マヨドレ／とうもろこし／米サラダ油／はるさめ／精白米	★若鶏肉モモ肉／★ベーコン／★ウインナー／★牛乳／油揚げ	ブロッコリー／にんじん／はくさい／玉葱／干ししいたけ／万能ねぎ／トマト／キャベツ／こまつな／★バレンシアオレンジ	牛乳 ◎いなりおにぎり	I単位 428 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.4 g
8 土	じゃが芋のそぼろ煮 ひじきの中華和え 味噌汁(えのき・ねぎ) 果物(バナナ)	じゃがいも／きび砂糖 ／かたくり粉／とうもろこし／★白ごま／胡麻油	★豚ひき肉／干ひじき／ツナ／カットわかめ ／かつお節	にんじん／玉葱／ぶなしめじ／さやいんげん／きゅうり／リーフレタス／りょくとうもやし／はくさい／えのきたけ／万能ねぎ／★バナナ	※はな・つぼみ・めばえ組 親子でスマイルデーです。 午後は研修会のため 午前保育です。 	I単位 229 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 9.4 g 食塩相当 1.5 g
10 月	愛情弁当の日  豆腐のカレースープ 果物(梨)	米サラダ油／さつまいも	★ウインナー／★木綿豆腐／★牛乳	にんじん／キャベツ／り玉葱／ほうれんそう／ほんしめじ／日本なし	牛乳 ◎フライドおさつ	I単位 358 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.5 g
11 火	ハンバーグ れんこんとコーンのソテー ポテトサラダ コロコロスープ 果物(バナナ)	★パン粉／きび砂糖／とうもろこし／★有塩バター／じゃがいも／★マヨドレ／★塩せんべい	★木綿豆腐／★豚ひき肉／ツナ／★ウインナー／★粉ゼラチン／★70-ス・ホイ	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／きゅうり／だいこん／えのきたけ／万能ねぎ／★バナナ／★りんごジュース／★りんご	◎りんごゼリー せんべい	I単位 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.0 g
12 水	ツナそぼろ 秋の幸グラタン グリーンサラダ かぶのスープ 果物(りんご)	きび砂糖／★マカロニ／さつまいも／米粉／★有塩バター／とうもろこし／★ホットケーキミックス粉	ツナ／★鶏こま／★牛乳／★ミックスチーズ／★ベーコン／★ウインナー／★牛乳	しょうが／玉葱／ぶなしめじ／えのきたけ／まいたけ／きゅうり／にんじん／レタス／リーフレタス／キャベツ／はくさい／かぶ／★りんご	牛乳 ◎キャロットケーキ	I単位 525 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.3 g
13 木	ねぎ味噌 筑前煮 切干大根のあえもの 田舎汁 果物(オレンジ)	きび砂糖／さといも／米サラダ油／とうもろこし／胡麻油／★あんサンドパン	★鶏こま／ツナ／さつま揚げ／かつお節／★牛乳	ねぎ／にんじん／ごぼう／れんこん／たけのこ／切干しだいこん／キャベツ／こまつな／だいこん／ぶなしめじ／万能ねぎ／★バレンシアオレンジ	牛乳 あんサンドパン	I単位 448 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g
14 金	さけの照り焼き れんこんのきんぴら 花野菜の和え物 こづゆ 果物(りんご)	きび砂糖／★白ごま／胡麻油／とうもろこし／さといも／しらたき／★豆麩／もち米／★黒ごま／精白米	★生さけ／ツナ／ほたてがい(貝柱)／★牛乳／あずき	れんこん／にんじん／さやいんげん／ブロッコリー／カリフラワー／キャベツ／きくらげ／干ししいたけ／切りみつば／★りんご	牛乳 ◎赤飯 	I単位 448 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.8 g
15 土	豆腐の中華煮 春雨のナムル わかめスープ 果物(バナナ)	胡麻油／はるさめ／★白ごま／きび砂糖	★木綿豆腐／★豚モモ肉／ツナ／なると／乾燥わかめ／★牛乳	グリーンピース／ほんしめじ／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／きゅうり／玉葱／えのきたけ／万能ねぎ／★バナナ	牛乳 せんべい	I単位 405 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.1 g
17 月	ミートボールのチャップス フレンチサラダ ホウレンソウと春雨のスープ 果物(柿)	★パン粉／米サラダ油／きび砂糖／かたくり粉／とうもろこし／★白ごま／オリーブ油／はるさめ／★マカロニ	★豚ひき肉／★木綿豆腐／★牛乳／ツナ／★きな粉	玉葱／はくさい／にんじん／青ピーマン／トマト／キャベツ／ブロッコリー／リーフレタス／ほうれんそう／かき	牛乳 ◎マカロニのきな粉和え	I単位 518 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 火	さんまの塩焼き 小松菜の和え物 ごぼうと大根の田舎煮 味噌汁（かぼちゃ・玉葱） 果物（グレープフルーツ）	きび砂糖／胡麻油／★ ホットケーキミックス 粉／★無塩バター	さんま／かつお節／★ 鶏こま／さつま揚げ／ かつお節／★油揚げ／ かえり煮干し／★牛乳	こまつな／にんじん／ りょくとうもやし／ぶな しめじ／ごぼう／だい こん／さやいんげん／か ぼちゃ／玉葱／万能ねぎ ／グレープフルーツ	牛乳 ◎オールレーズンクッキー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.7 g
19 水	マーボー豆腐 ほうれん草の中華あえ もずくのスープ 果物（バナナ）	胡麻油／かたくり粉／ とうもろこし／きび砂 糖／★ホットケーキ ミックス粉／米サラダ 油	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ちくわ／もずく／ ホタテフレーク／★牛 乳	ねぎ／にんじん／干し しいたけ／にら／ほう れん草／りょくとうも やし／キャベツ／えの きたけ／チンゲンツァイ ／★バナナ	牛乳 ◎バムケロドーナツ	エネルギー 437 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.9 g
20 木	きのこご飯 鶏肉の唐揚げ コロコロおさつ ブロッコリーのサラダ すまし汁（白菜・わかめ） 果物（りんご）	精白米／きび砂糖／か たくり粉／米サラダ油 ／さつまいも／とうも ろこし／胡麻油／プリ ン／カラスプレー／★ ビスケット	★油揚げ／★若鶏モ モ肉／ツナ／★かま ぼこ／乾燥わかめ／か つお節／★牛乳／★ ホイップクリーム	ほんしめじ／まいたけ ／ごぼう／レモン／リ ーフレタス／ブロッコ リー／にんじん／キャ ベツ／えのきたけ／ みかん缶	牛乳 ◎プリンアラモード ビスケット 	エネルギー 719 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 27.7 g 食塩相当 2.5 g
21 金	五目納豆 レバーのケチャップ煮 白菜のゆかりあえ 味噌汁（里芋） 果物（オレンジ）	とうもろこし／米サラ ダ油／きび砂糖／★ 白ごま／胡麻油／さ といも／さつまいも	★系引納豆／ちくわ ／かつお節／★豚レ バー／★スクール系 かまぼこ／乾燥わか め／★油揚げ／かつ お節／かえり煮干し ／★牛乳	ねぎ／にんじん／青 ピーマン／干ししい たけ／にんにく／は くさい／キャベツ ／きゅうり／こまつ な／えのきたけ／ 万能ねぎ／★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎ふかしもち 	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.2 g
22 土	肉豆腐 ゴマネーズあえ 味噌汁（大根・わかめ） 果物（バナナ）	米サラダ油／きび砂 糖／胡麻油／★マヨ ドレ	★豚モモ肉／★焼き 豆腐／ちくわ／乾燥 わかめ／かえり煮 干し／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶ なしめじ／万能ねぎ ／切干しだいこん ／きゅうり／ほう れん草／えのきた け／だいこん／★ バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 2.2 g
25 火	八宝菜 中華サラダ ワンタンスープ 果物（オレンジ）	胡麻油／かたくり粉 ／★白ごま／きび砂 糖／★ワンタンの皮 ／さつまいも／★ 無塩バター	★豚モモ肉／★系 かまぼこ／乾燥わか め／なると／★牛 乳／★クリーム	はくさい／にんじん ／たけのこ／玉葱 ／干ししいたけ ／チンゲンツァイ ／キャベツ／りょ くとうもやし／ブ ロッコリー／万 能ねぎ／★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎スイートポテト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.6 g
26 水	鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ ミネストローネ 果物（バナナ） 	米粉／★有塩バタ ー／とうもろこし ／★マヨドレ／き び砂糖／じゃがい も／米サラダ油 ／★塩せんべい	★若鶏モモ肉／★ 牛乳／★ソフトサ ミフレーク／★ ベーコン／★ ヨーグルト	玉葱／ぶなしめ じ／にんじん／ ブロッコリー ／リーフレタス ／きゅうり／は くさい／トマト 缶／★バナナ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 2.2 g
27 木	さわらのゆずみそ焼き ブロッコリーのお浸し 和風スパゲティサラダ 豚汁 果物（柿）	さつまいも／★黒 ごま／きび砂糖 ／★スパゲッ ティ／胡麻油 ／★白ごま ／さといも／★ そうめん	さわら／乾燥わか め／かつお節 ／★豚モモ肉 ／★木綿豆腐 ／★牛乳 ／★かまぼこ ／★油揚げ	ゆず／ブロッコ リー／にんじん ／キャベツ ／リーフレタス ／だいこん ／ねぎ／ごぼう ／かき／干し しいたけ	牛乳 ◎あったかい そうめん	エネルギー 429 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当 3.0 g
28 金	シーフードカレー かぼちゃのチーズ焼き しゃきしゃきサラダ レタススープ 果物（みかん）	じゃがいも／米 サラダ油／★マ ヨドレ／きび砂 糖／★白ごま ／★ホット ケーキミックス 粉／★有塩 バター／さつ まいも	★むきえび／ツ ナ／★ミックス チーズ／ちく わ／かつお節 ／★ウィン ナー／★牛乳	玉葱／にんじん ／にんにく／西 洋かぼちゃ ／れんこん ／みずけな ／りょくとう もやし／レ タス／★み かん	牛乳 ◎さつまいも のスコーン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.5 g
29 土	豆腐のそぼろ煮 キャベツのごまあえ すまし汁（わかめ・大根） りんごゼリー	米サラダ油／か たくり粉／とう もろこし／き び砂糖／★ 白ごま	★木綿豆腐／★ 豚ひき肉 ／ツナ／乾燥 わかめ ／かつお節 ／★牛乳	にら／にんじん ／だいこん ／しょうが ／キャベツ ／りょくとう もやし ／きゅうり ／えのきた け ／万能ねぎ ／★すりおろ しりんごゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.7 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。

※食材を確認し、未食なものがあられ心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  は愛情弁当の日です。

※  はお誕生会（完全給食）です。



（★印はアレルギー除去対象食品です）

月 平 均 栄 養 価	エ ネ ル ギ ー		タンパク質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
	脂 質	449 kcal 18.3 g	