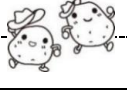


令和7年

11月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こほうしこども園

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	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米 /米サラダ油/じゃがいも ★マヨドレ/きび砂糖	★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 お茶 せんべい	I単位- 445 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.8 g
4 火	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米 /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/★ウィンナー	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 ◎ウィンナーロール お茶 せんべい	I単位- 454 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.8 g
5 水	ごはん 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)	精白米/★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	★ヨーグルト/★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 お茶 ヨーグルト	I単位- 436 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.2 g
6 木	ごはん 鯖の味噌煮 いりごぼう うんさとサラダ すまし汁(わかめ・大根) 果物(りんご)	★塩せんべい/精白米 /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/さいいんげん/切干だいこん/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  お茶 せんべい	I単位- 440 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.7 g
7 金	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米 /★マヨドレ/とうもろこし/米サラダ油/はるさめ	★若鶏肉モモ肉/★ベーコン/★ウィンナー/★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 お茶 せんべい	I単位- 426 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 2.0 g
8 土	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米 /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/さいいんげん/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。  お茶 せんべい	I単位- 301 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 7.0 g 食塩相当 1.5 g
10 月	にんじんごはん 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツのゴマネズ和え 豆腐のカレースープ 果物(梨)	精白米/米サラダ油/★パン粉/きび砂糖/胡麻油/★マヨドレ/★白ごま/★有塩バター/さつまいも	カラスカレい/★粉チーズ/かつお節/ちくわ/★ウィンナー/★木綿豆腐/★牛乳	だいこん/にんじん/ブロッコリー/キャベツ/りょくとうもやし/こまつな/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 お茶 ◎野菜のだし煮	I単位- 463 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.2 g
11 火	ごはん 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)	★野菜バー/精白米/★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	★牛乳/★木綿豆腐/★豚ひき肉/ツナ/★ウィンナー/★粉ゼラチン/★フーズンホイップ	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 牛乳 野菜バー	I単位- 562 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 1.8 g
12 水	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/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/★ウィンナー/★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 お茶 せんべい	I単位- 489 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.1 g
13 木	ごはん 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)	★ふがし/精白米/きび砂糖/さいとも/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/切干しいたけ/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 お茶 ふがし	I単位- 436 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.4 g
14 金	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/きび砂糖/★白ごま/胡麻油/とうもろこし/さいとも/しらたき/★豆麩/もち米/★黒ごま	★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/さいいんげん/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  お茶 せんべい	I単位- 440 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 9.2 g 食塩相当 1.6 g
15 土	ごはん 豆腐の中華煮 春雨のナムル わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/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 お茶 せんべい	I単位- 408 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.6 g 食塩相当 1.9 g
17 月	ごはん ミートボールのケチャップ煮 フレンチサラダ ホウレンソウと春雨のスープ 果物(柿)	★塩せんべい/精白米/★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 お茶 せんべい	I単位- 491 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 1.7 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	ごはん 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）	精白米／きび砂糖／胡麻油／★ホットケーキミックス粉／★無塩バター	★ヨーグルト／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 お茶 ヨーグルト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.3 g
19 水	ごはん 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）	★塩せんべい／精白米／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／チンゲンツアイ／★バナナ	牛乳 ◎バムケロドーナツ お茶 せんべい	エネルギー 436 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.5 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	★バナナ／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／はくさい／ねぎ／★りんご／みかん缶	牛乳 ◎プリンアラモード ビスケット  お茶 バナナ 誕生会	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.8 g
21 金	ごはん 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）	★ぶどうゼリー／精白米／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	★糸引納豆／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 ◎ふかしいも  お茶 ぶどうゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.7 g
22 土	ごはん 肉豆腐 ゴマネーズあえ 味噌汁（大根・わかめ） 果物（バナナ）	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	エネルギー 411 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 1.8 g
25 火	ごはん 八宝菜 中華サラダ ワンタンスープ 果物（オレンジ）	★塩せんべい／精白米／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／★糸かまぼこ／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／干しいたけ／チンゲンツアイ／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 お茶 せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.4 g
26 水	ごはん 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） 	★ビスケット／精白米／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	★牛乳／★若鶏モモ肉／★牛乳／★ソフトササミフレーク／★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／キャベツ／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 牛乳 ビスケット	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.8 g
27 木	さつまいもごはん 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）	★塩せんべい／精白米／さつまいも／★黒ごま／きび砂糖／★スパゲティ／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／干しいたけ	牛乳 ◎あったかいそうめん お茶 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 10.4 g 食塩相当 2.3 g
28 金	ごはん 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）	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.1 g
29 土	ごはん 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	★塩せんべい／精白米／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 お茶 せんべい	エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.5 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、未食なものがあて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。

※  はお誕生会です。



（★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

453 kcal

タンパク質 17.1 g

脂 質

13.5 g

食塩相当量 1.7 g