

・平均栄養価・		
	エネルギー	たんぱく質
未満児	472Kcal	19.4g
以上児	487Kcal	19.7g



11月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日曜日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとなるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
4	火	麦ごはん 小江戸カレー ほうれん草のツナ和え ゼリー	押し麦・米・さつまい・油・胡麻油・砂糖・ミニゼリー	豚肉・スキムミルク・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
5	水	ごはん 切干大根の味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し	米・砂糖	ワカメ・味噌・鯖・油揚げ・鰹節	切干大根・玉葱・小松菜・人参	牛乳 せんべい	牛乳 小魚 ☆粉ふき芋	じゃが芋	牛乳・煮干し・青海苔	
6	木	味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚挽き肉・味噌・鶏挽肉	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース・オレンジ	豆乳 クラッカー	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
7	金	ごはん お麩のすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 五目煮	米・小町麩・砂糖・本みりん・白胡麻	鶏肉・味噌・水煮大豆・ひじき・さつま揚げ	小松菜・えのき・万能葱・人参・インゲン	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆きなこ揚げパン	ロールパン・油・砂糖	牛乳・きな粉	
10	月	ごはん なめこの味噌汁 擬製豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・砂糖・本みりん・白胡麻・マヨネーズ	味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	なめこ・長葱・人参・干し椎茸・インゲン・白菜・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆スイートポテト	さつま芋・バター・砂糖	牛乳・卵	
11	火	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	牛乳 バナナ	豆乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	豆乳・卵・牛乳	
12	水	食パン クリームコーンスープ マカロニミートソース コールスローサラダ	食パン・クリームコーン缶・マカロニ・油・砂糖	牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	玉葱・にんにく・人参・トマト水煮・キャベツ・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
13	木	お弁当の日 				豆乳 ミニゼリー	牛乳 ビスケット せんべい 《ひかり・にじ》	ビスケット・せんべい	牛乳	
14	金	ブルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・ワカメ	ニラ・人参・胡瓜・玉葱・干し椎茸・にんにく・チンゲン菜・キャベツ・なめ茸	牛乳 小魚	麦茶 ☆さつま芋もち ～みたらしあん～	さつま芋・片栗粉・油・砂糖		
17	月	麦ごはん 小江戸カレー ほうれん草のツナ和え オレンジ	押し麦・米・さつまい・油・胡麻油・砂糖	豚肉・スキムミルク・ツナ	人参・玉葱・グリーンピース・にんにく・生姜・ほうれん草・胡瓜・オレンジ	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	卵	玉葱・人参・ニラ
18	火	ごはん 切干大根の味噌汁 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げのお浸し	米・砂糖	ワカメ・味噌・鯖・油揚げ・鰹節	切干大根・玉葱・小松菜・人参	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・油	牛乳・青海苔	
19	水	味噌ラーメン じゃが芋のそぼろ煮 柿	中華麺・トウモロコシ・油・じゃが芋・砂糖・片栗粉	豚挽き肉・味噌・鶏挽肉	もやし・玉葱・キャベツ・にんにく・グリーンピース・柿	牛乳 チーズ	麦茶 ☆ツナおにぎり	米・砂糖	ツナ	人参・生姜
20	木	ごはん お麩のすまし汁 鶏肉の胡麻味噌焼き 五目煮	米・小町麩・砂糖・本みりん・白胡麻	鶏肉・味噌・水煮大豆・ひじき・さつま揚げ	小松菜・えのき・万能葱・人参・インゲン	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆レーズン蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳	干しブドウ
21	金	ごはん なめこの味噌汁 擬製豆腐 白菜の胡麻マヨ和え	米・砂糖・本みりん・白胡麻・マヨネーズ	味噌・豆腐・鶏挽肉・卵	なめこ・長葱・人参・干し椎茸・インゲン・白菜・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆きなこ揚げパン	ロールパン・油・砂糖	牛乳・きな粉	
25	火	ごはん けんちん汁 鯖の味噌煮 たくあん和え	米・里芋・油・砂糖・本みりん	鶏肉・豆腐・鯖・味噌・鰹節	大根・人参・生姜・ほうれん草・キャベツ・たくあん漬け	牛乳 せんべい	麦茶 ☆さつま芋もち ～みたらしあん～	さつま芋・片栗粉・油・砂糖		
26	水	ごま塩ごはん 豚汁 青のり鶏唐揚げ フレンチサラダ ゼリー	米・黒胡麻・里芋・油・片栗粉・砂糖・トウモロコシ・ミニゼリー	豚肉・豆腐・味噌・鶏肉・青海苔	人参・大根・長葱・生姜・キャベツ・胡瓜	牛乳 キウイ	牛乳 ☆ココアケーキ	小麦粉・バター・砂糖	牛乳・卵	
27	木	食パン クリームコーンスープ マカロニミートソース ブロッコリーサラダ	食パン・クリームコーン缶・マカロニ・砂糖・油	牛乳・豚挽き肉・粉チーズ	玉葱・にんにく・人参・トマト水煮・ブロッコリー・胡瓜	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ほうとう風うどん	うどん・油	味噌・豚肉・油揚げ	南瓜・大根・人参
28	金	ブルコギ丼 中華スープ ワカメとなめ茸の酢のもの	米・白胡麻・砂糖・胡麻油・油	豚肉・ワカメ	ニラ・人参・玉葱・干し椎茸・にんにく・チンゲン菜・胡瓜・キャベツ・なめ茸	牛乳 ビスケット	麦茶 みかん せんべい	せんべい		みかん

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。