

11月 献立表

令和7年11月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	クリームパン 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 クリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり パナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース
4 火	ごはん さわらの塩こうじ焼き なめたけ和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	冷)骨取りさわら 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ 厚切りバームクーヘン	キャベツ にんじん なめたけ(瓶) たまねぎ わかめ	塩こうじ かつお・昆布だし汁
5 水	ごはん 豆腐ハンバーグ もやしとチンゲンサイのナムル 中華スープ オレンジ	さつまいもプリン 麦茶	木綿豆腐 とりひきにく たまご ローズハム ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ パンこ さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) 白ごま(炒り) さつまいも	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ きくらげ ねぶかねぎ パレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 だし おろしにんにく 鶏ガラスープ素
6 木	ごはん ブルコギ わかめサラダ 卵とトマトのスープ	カルシウムせんべい 牛乳	ぶたもも たまご ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) カルシウムせんべい	たまねぎ もやし にんじん なら わかめ キャベツ こまつな トマト	おろしにんにく しょうゆ 味ぼん酢 鶏ガラスープ素 食塩
7 金	ごはん 鶏肉のマーレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ パナナ	ツナパン 牛乳	鶏もも(皮つき) チーズ ぎゅうにゅう たまご ツナ缶	こめ マーレード マヨネーズ ホットケーキミックス	ブロッコリー コーン パナナ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	しょうゆ 料理酒 食塩 こしょう コンソメ
8 土	チャーハン 中華スープ オレンジ	彩りかりんとう 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 彩りかりんとう	キャベツ ねぶかねぎ きくらげ パレンシアオレンジ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
10 月	麦ごはん さばの味噌煮 切干大根のサラダ すまし汁	しお英字ビスケット 牛乳	冷)骨取りサバ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう マヨネーズ ごま油 白ごま(すり) しお英字ビスケット	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし わかめ こまつな	しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素 穀物酢 食塩 かつお・昆布だし汁
11 火	ごはん 甘辛タレの鶏つくね こまつなののり和え 味噌汁 みかん	ぱりんこ 牛乳	とりひきにく たまご ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう 白ごま(炒り) ぱりんこ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな やきのり キャベツ わかめ みかん	料理酒 食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
12 水	食パン タンダリーチキン マカロニサラダ ミネストローネ	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	鶏もも(皮つき) ヨーグルト たまご ベーコン だいず チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	しよくぼん さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも こめ 白ごま(炒り)	にんじん きゅうり たまねぎ トマト缶	食塩 こしょう カレールウ おろしにんにく おろししょうが コンソメ しょうゆ
13 木	ごはん 肉豆腐 さつまいもの甘煮 味噌汁	おからドーナツ 牛乳	木綿豆腐 ぶたもも あぶらあげ みそ おから とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ さつまいも ホットケーキミックス グラニューとう	たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな まいたけ	料理酒 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁
14 金	赤飯 鶏肉のからあげ はくさいのおひたし すまし汁 パナナ	マシュマロクッキー 牛乳	あずき 鶏もも(皮つき) かつおぶし 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ サラダ油 ハーベスト マシュマロ	はくさい にんじん わかめ こまつな パナナ	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ みりん 食塩 かつお・昆布だし汁
15 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ キウイフルーツ	ピーナッツクリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん ピーナッツクリームパン	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
17 月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	あんぱん 牛乳	ぶたロース かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 あんぱん	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん だいこん わかめ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
18 火	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ たまごスープ オレンジ	チーズポテト 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま たまご はるさめ 白ごま(炒り) ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) じゃがいも マヨネーズ	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり わかめ なす パレンシアオレンジ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 食塩 こしょう 鶏ガラスープ素 トマトケチャップ
19 水	さつまいもごはん 若鶏の照り焼き ほうれんそうのごま和え 味噌汁	ビスケット 牛乳	鶏もも(皮つき) 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま油 さとう 黒ごま(すり) ビスケット	にんにく ほうれんそう にんじん だいこん しめじ	ごま油 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
20 木	ごはん 豚バラだいこん 野菜のチーズ焼き 味噌汁	バナナヨーグルト 麦茶	ぶたばら ツナ缶 とろけるチーズ 木綿豆腐 みそ ヨーグルト	こめ ごま油 じゃがいも オリーブ油	だいこん ブロッコリー たまねぎ チンゲンサイ まいたけ パナナ	和風だし しょうゆ みりん 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
21 金	ごはん アジのかば焼き はくさいの塩昆布和え 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷) 骨取りあじ あぶらあげ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ だいたい油 白ごま(炒り) さとう こめこ ココア サラダ油	はくさい にんじん しおこんぶ チンゲンサイ なめこ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
22 土	ハムピラフ コンソメスープ オレンジ	ハーベスト 牛乳	ローズハム ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース パレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
25 火	カレーライス ゆかり和え 麦茶 パナナ	ハッピーターン 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 ハッピーターン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パナナ	おろしにんにく おろししょうが カレールウ ゆかり
26 水	ごはん 鮭フライ タルタルソースかけ ごまドレサラダ コンソメスープ	クッキー ぶどうジュース	冷) 骨取りサケ たまご ベーコン	こめ こむぎこ パンこ だいたい油 マヨネーズ バター グラニューとう	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな ぶどうジュース	食塩 こしょう パセリ粉 焙煎ごまドレッシング コンソメ ベーキングパウダー
27 木	ごはん すき焼き風煮 きやべつのり和え 味噌汁 みかん	麩のラスク 牛乳	やきとうふ ぶたもも ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう やきふ バター グラニューとう	ねぶかねぎ しいたけ はくさい キャベツ にんじん やきのり みかん	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし汁
28 金	ごはん チーズミートローフ わかめとツナサラダ コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ ツナ缶	こめ パンこ バター さとう ごま油 ホットケーキミックス さつまいも だいたい油	たまねぎ わかめ キャベツ コーン ブロッコリー にんじん こまつな	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース ぼん酢しょうゆ コンソメ
29 土	あんかけ焼きそば はくさいのおかか和え 麦茶 パナナ	あんぱん 牛乳	ぶたもも かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま油 あんぱん	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ はくさい パナナ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

栄養成分表					
年齢	栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	539	20.3	18.3	1.7	
2歳児	438	16.2	14.7	1.3	
1歳児	336	12.3	11.2	1.1	