

2025年11月



献立表



保育園コラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜とほうれん草の甘酢和え、かぼちゃのみそ汁	523.6 20.1 15.9 2.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、○ウインナーソーセージ、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、にんじん、○たまねぎ、ひじき、カットわかめ、刻みこんぶ	牛乳、ウインナー入りパンケーキ
02 日	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、キャベツの塩ごま和え、たまごスープ	459.5 20.3 13 1.9	米、○食パン、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○牛乳、たら、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ、あおのり	牛乳、ジャムトースト
03 月	親子丼、春雨スープ、パイナップル	551.9 20.6 17.9 1.9	米、○砂糖、はるさめ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏むね肉、○バター、かまぼこ、かつお節	パイン缶、たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
4 火	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	399.5 14.4 10.9 1.3	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、○焼きのり	ツナおにぎり
5 水	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリーの白あえ、小松菜のみそ汁	543 22.6 18.6 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、こまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、しょうが	牛乳、オレンジ蒸しパン
06 木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、にんじんのみそ汁	454 18.1 14.9 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
07 金	ハヤシライス、マカロニサラダ、パイナップル	573.4 17.3 18 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃが芋、マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉(もも)、かにかまぼこ	パイン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ	牛乳、豆腐のパンケーキ
08 土	チキンライス、ジャーマンポテト、玉ねぎスープ	471.6 15.6 12.8 1.3	○さつまいも、米、じゃが芋、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○無塩バター、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、スイートポテト
9 日	御飯、魚の野菜あんかけ、さつまいもサラダ、豆腐と白菜の煮浸し風汁	453.1 20.3 11.6 1.4	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわら、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、はくさい、○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
10 月	ひじきごはん、豆腐の和風あんかけ、かぶのみそ汁	552.6 23 22.4 2.6	米、○食パン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、○ウインナーソーセージ、鶏ひき肉、○とろけるチーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	かぶ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ビザトースト
11 火	御飯、カレーの煮つけ、ほうれん草のおかか和え、秋の豚汁	531.5 23.3 15.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かれい、○卵、豚肉(肩ロース)、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○パナナ、もやし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、バナナケーキ
12 水	キッズピピンバ、中華サラダ、コーンスープ	466.2 15.2 15 1.4	○さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
13 木	ミートスパゲティ、いんげんのごまよごし、ウインナースープ	512.8 19.6 18.5 2.3	○米、スパゲティ、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、油、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウインナーソーセージ、○油揚げ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャベツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
14 金	御飯、八宝菜、ほうれん草のしらすあえ、だいこんのみそ汁	488.8 19.1 15.3 1.7	米、○強力粉、○砂糖、○油、ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、しいたけ、ねぎ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
15 土	御飯、クリームシチュー、ブロッコリーのおかか和え、みかん	468 16.7 13.6 1	米、じゃが芋、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○みかん缶、○パイン缶、コーン缶、いんげん	牛乳、フルーツヨーグルト
16 日	木の葉丼、いんげんのツナあえ、もやしのみそ汁	491.6 18.2 14.6 2	米、○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	○牛乳、○牛乳、卵、かまぼこ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、いんげん、もやし、○いちごジャム、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
17 月	御飯、鮭のきこみそ焼き、ひじきの煮物、だいこんと里芋の汁	500.8 22.7 16.1 1.5	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、さけ、ゆで大豆、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、○かき、えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
18 火	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、中華スープ	476.6 17.7 15.7 1.7	○じゃが芋、米、○片栗粉、片栗粉、砂糖、ごま油、○油、油、○砂糖	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
19 水	きつねうどん、卵の花、みかん	414.9 14.4 11.8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、○ウインナーソーセージ、油揚げ、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
20 木	御飯、白身魚の照り焼き、きゅうりの酢の物、玉ねぎのみそ汁	378 17.8 6.8 1.7	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、○牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
21 金	三色どんぶり、そうめん汁、もも	514.8 20.7 14.3 1.5	米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○きな粉、かつお節	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	牛乳、きな粉トースト
22 土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラダ、豆腐と野菜の昆布汁	480.2 15.6 15.6 1.2	○さつまいも、米、じゃが芋、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま油	○牛乳、○牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、おぼろこんぶ、ひじき、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
23 日	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、じゃがいもの味噌汁	445.5 18 12.8 1.2	米、じゃが芋、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、○きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、マカロニきな粉
24 月	そばろ甘みそ丼、キャベツのじゃこ和え、トマトと卵のスープ	522 16.8 19.6 1.1	米、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、牛ひき肉、卵、○木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、○にんじん、トマト	牛乳、人参ドーナツ
25 火	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘煮、梨のコンポート	433.5 13.9 7.2 1.7	生中華めん、○米、○さつまいも、砂糖、ごま油、○黒ごま	○牛乳、豚肉(肩)、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、レモン果汁	さつまいもおにぎり
26 水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのごま和え、さつまいものみそ汁	514.2 19.6 14.7 1.9	米、じゃが芋、○食パン、さつまいも、油、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、○コーン缶、いんげん	牛乳、コーンチーズトースト
27 木	かぼちゃのカレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	550.7 15.5 17.8 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○くりの甘露煮、○油、○砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆腐、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、栗蒸しパン
28 金	御飯、豚肉のしょうが焼き、もやしとわかめのナムル、さといもの味噌汁	485.1 16.8 14.8 1.4	米、○米、さといも、○砂糖、油、ごま油、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、もやし、カットわかめ、しょうが	牛乳、五平もち
29 土	御飯、ボーקビーンズ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、もも	544.9 15.2 18.8 1.3	米、じゃが芋、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、○無塩バター、ちくわ	もも缶(黄桃)、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ	牛乳、かぼちゃケーキ
30 日	焼きそば、ひじきのサラダ、わかめスープ	438.8 17.3 15.6 1.6	焼きそばめん、○米、マヨネーズ、油	○牛乳、絹ごし豆腐、○さけ、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、あおのり	鮭おにぎり

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。