

令和7年11月献立表(未満児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
4 火	19 水	昼食 ふりかけご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え みかん缶	米	赤魚	かぼちゃ あさつき ほうれん草 人参 みかん缶	エネルギー 416KCal たんぱく質 15.2g 脂 質 9.8g カルシウム 149mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	たまごボーロ	牛乳		
5 水	20 木	昼食 ごはん 味噌汁 チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	米 じゃがいも	たまご ハンバーグ チーズ ベーコン	ブロッコリー 人参 フルーツカクテル缶	エネルギー 472KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 13.4g カルシウム 110mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき	やわらかおかき			
6 木	17 月	昼食 豚丼 みそ汁 白菜とハムのサラダ バナナ	米	豚肉 油揚げ ハム	たまねぎ 人参 なめこ 白菜 人参 コーン バナナ	エネルギー537KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 16.7g カルシウム 170mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
7 金	18 火	昼食 そばろパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ リンゴ缶	ロールパン	鶏肉 ベーコン	大根 人参 キャベツ 人参 リンゴ缶	エネルギー 320KCal たんぱく質 12.7g 脂 質 13.9g カルシウム 122mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
10 月	21 金	昼食 ご飯 中華スープ 春巻き きゅうりとささみの中華サラダ 黄桃缶	米	春巻き 鶏ささみ	ワカメ えのき きゅうり 黄桃缶	エネルギー 413KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 9.3g カルシウム 135mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
11 火	27 木	昼食 ご飯 すまし汁 鶏肉の胡麻みそ焼き 人参しりしり パイン缶	米 ごま	鶏肉 ツナ	かぶ コーン 人参 パイン缶	エネルギー 349KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 10.0g カルシウム 182mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	牛乳 バニラババロア	バニラババロア	牛乳		
12 水	28 金	昼食 焼きそば すまし汁 小松菜の和え物 マスカットゼリー	焼きそばめん 麩 マスカットゼリー	豚肉 豆腐 ツナ	キャベツ 人参 たまねぎ 小松菜 人参	エネルギー 363KCal たんぱく質 13.0g 脂 質 13.3g カルシウム 114mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	麦茶 プチウインナードッグ	プチウインナードッグ			
13 木	屋 食	ふりかけご飯 みそ汁 サケの塩焼き ひじきの煮物 白桃缶	米	鮭 油揚げ	白菜 ネギ ひじき 人参 いんげん 白桃缶	エネルギー 309KCal たんぱく質 14.4g 脂 質 6.3g カルシウム134mg 食塩相当量 1.0g
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
14 金	25 火	昼食 ひき肉カレー ナゲット 大根サラダ オレンジ	米 じゃがいも 天かす	豚ひき肉 ナゲット	人参 たまねぎ 大根 人参 きゅうり オレンジ	エネルギー484KCal たんぱく質 14.9g 脂 質 19.4g カルシウム 160mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ	プチクレープ	牛乳		
26 水	☆お 誕生 日 給 食 ☆	ご飯 みそ汁 ヒレカツ カリフラワーサラダ ブドウゼリー	米	ヒレカツ ベーコン	小松菜 たまねぎ カリフラワー ブロッコリー 人参 ブドウゼリー	エネルギー 536KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 16.8g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		



※おやつ 11月1日(土)アンパンマンビスケット 3日(月)サッポロポテト 15日(土)ベジたべる 24日(月)アンパンマンビスケット 29日(土)たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。