

令和7年11月献立表(幼児)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
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 523KCal たんぱく質 19.2g 脂 質 12.3g カルシウム 188mg 食塩相当量 1.7g
	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 604KCal たんぱく質 21.09g 脂 質 17.4g カルシウム 125mg 食塩相当量 2.8g
	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 680KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 21.3g カルシウム 217mg 食塩相当量 1.7g
	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 405KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 17.6g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.8g
	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 521KCal たんぱく質 20.1g 脂 質 12.0g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.9g
	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 446KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.9g カルシウム 231mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 バニラパバロア	バニラパバロア	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 464KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 17.3g カルシウム 146mg 食塩相当量 2.6g
	午後おやつ	麦茶 プチウイナードッグ	プチウイナードッグ			
13 木		昼食 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 477KCal たんぱく質 21.9g 脂 質 10.6g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.6g
	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 650KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 25.4g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.8g
	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☆	昼食 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 671KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 21.0g カルシウム 118mg 食塩相当量 1.8g
	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。