

2025年11月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01 土	ビビンバ丼 わかめスープ いちごジャムヨーグルト	628.4(546.23.7(22.6)23.7(21.0)1.2(0.9)	七分つき米、砂糖、○砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、木綿豆腐、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、いちごジャム、ねぎ、○粉かんでん(イナアガー)、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
04 火	御飯 もずく入りチキンバーグ ひじきの五目煮 ほうれん草の味噌汁	487.1(415.22.6(21.1)14.5(13.5)2.2(1.7)	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、パン粉、砂糖、○油、焼豆、片栗粉、ごま油	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、淡色みそ、豆乳、だいず水煮缶詰、さつま揚げ、○するめ、油揚げ、◎豆乳	もずく、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ひじき、いんげん、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳 芋けんぴ、するめ ミニしょうゆせんべい	
05 水	御飯 かじきの西京焼き 茎わかめ入りきんぴら けんちん汁	511.2(435.27.1(25.0)14.5(13.5)3.0(2.4)	七分つき米、○ペンネ、さといも、ごま油、砂糖、○砂糖、ごま、○油	○豆乳、かじき、○豚ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、淡色みそ、◎豆乳	れんこん、くきわかめ、にんじん、○たまねぎ、○トマトピューレ、ただけのこ(ゆで)、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、○にんにく	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 ミートソースペンネ	
06 木	食パン(ベリー、パンプキン) 鶏肉のママレード焼き かぼちゃサラダ 重ね煮ミネストローネ	492.3(403.28.4(23.3)15.9(13.7)1.8(1.3)	食パン、○七分つき米、マヨネーズ、○砂糖、オリーブ油、砂糖、○ごま、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ハム(みんなの食卓)、○きな粉、◎大豆ヨーグルト	かぼちゃ、トマト、赤パプリカ、黄パプリカ、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、ママレードジャム、にんじん、なす、ズッキーニ、しいたけ、えだまめ	しょうゆ、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩、○食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、きなこおにぎり	パンの日
07 金	きのご御飯 鮭フライ かむかむ海藻サラダ なめこの味噌汁	628.1(526.30.2(27.3)17.2(15.6)2.9(2.3)	七分つき米、○フランスパン、パン粉、小麦粉、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○豆乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、○豆乳バター、淡色みそ、しらす干し、◎豆乳	キャベツ、にんじん、生わかめ、なめこ、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、切り干しだいこん、えだまめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、シュガーラスク	季節のごはんの日
08 土	味噌ラーメン キャベツの昆布和え ママレード大豆ヨーグルト	515.0(456.21.3(20.7)13.4(12.7)1.4(1.1)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、◎豆乳	キャベツ、ママレードジャム、ねぎ、きゅうり、にんじん、にんにく、コーン、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート	豆乳	豆乳、ビスケット	
10 月	御飯 豆腐ハンバーグ さつま芋のカッテージサラダ 白菜の味噌汁	516.2(439.19.2(18.7)14.3(13.4)1.6(1.3)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、淡色みそ、ハム(みんなの食卓)、油揚げ、カッテージチーズ、◎豆乳	○パナナ、たまねぎ、はくさい、なす、きゅうり、にんじん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、パナナ	
11 火	御飯 サバのカレー焼き マーボー茄子 キャベツのスープ	539.4(430.27.5(22.7)20.0(16.9)2.2(2.1)	七分つき米、○焼きそばめん、砂糖、油、片栗粉、◎オリーブ油、ごま油、○油	○豆乳、さば、豚ひき肉、○豚肉(もも)、◎麦みそ、麦みそ、◎かつお節	なす、たまねぎ、○キャベツ、キャベツ、○たまねぎ、ただけのこ(ゆで)、○もやし、ねぎ、にんじん、コーン、○にんじん、黒きくらげ、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○焼きそばソース、本みりん、オイスターソース、豆板醤、おろししょうが、カレー粉、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳、焼きそば	
12 水	ちゃんぽんうどん おかからとブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	489.3(441.21.9(19.5)13.5(12.4)2.2(1.8)	ゆでうどん、○七分つき米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、○砂糖、◎砂糖	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(もも)、おかから、えび、ハム(みんなの食卓)、かまぼこ、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、パナナ、キャベツ、りんご、キウイフルーツ(黄)、にんじん、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、○本みりん、中華だしの素、鶏ガラスープ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、焼きおにぎり	麺の日
13 木	御飯 鶏のから揚げ シーザーサラダ じゃがいもの味噌汁	531.8(449.27.0(24.9)18.1(16.4)1.7(1.4)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、米粉、油、マヨネーズ、フランスパン、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、淡色みそ、ベーコン(みんなの食卓)、カッテージチーズ、◎豆乳	○ぶどう、レタス、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、ぶどう	
14 金	わかめ麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き ジャーマンポテト トマト豚汁	479.2(437.28.5(26.1)12.1(11.6)1.8(1.4)	じゃがいも、七分つき米、○ペーグル、塩こうじ、押麦、ごま油	○豆乳、さけ、豚肉(もも)、ベーコン(みんなの食卓)、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、だいこん、かぶ、ねぎ、トマトピューレ、ごぼう、えだまめ、にんじん、◎りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳、りんご	豆乳 ミニベーグル(チーズ)	
15 土	野菜ハムチーズサンド ジャムサンド きゅうりとささみのサラダ 豆苗のスープ	399.0(361.19.2(18.7)14.4(13.5)2.0(1.6)	食パン、○砂糖、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま	○豆乳、鶏もも肉、鶏ささ身、スライスチーズ、ハム(みんなの食卓)、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、きゅうり、トウモロコシ、たまねぎ、いちごジャム、サラダ菜、○粉かんでん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
17 月	タコライス かぶとわかめの酢の物 もずくワナンスープ	620.1(540.26.0(24.4)22.2(19.8)2.3(1.9)	七分つき米、○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、ワナンの皮、○なたね油、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、ピザ用チーズ、◎豆乳	トマト、かぶ、レタス、もずく、たまねぎ、きゅうり、かぶ、○パナナ、えのきだけ、○干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、酢、本みりん、食塩、おろしにんにく、中華だしの素、鶏ガラスープ、カレー粉、こしょう	豆乳	豆乳 レーズンパナナケーキ	
18 火	お弁当の日		○さつまいも	○豆乳、◎豆乳			豆乳	豆乳 ぶかしさつま芋	お弁当の日
19 水	御飯 生揚げの味噌炒め 切干大根のじゃこサラダ きのこのすまし汁	443.4(381.22.0(20.9)12.7(12.1)1.7(1.3)	七分つき米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	○豆乳、豚肉(もも)、生揚げ、ハム(みんなの食卓)、淡色みそ、しらす干し、◎豆乳	○りんご、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、ひらだけ、しめじ、えのきだけ、切り干しだいこん、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、りんご	
20 木	全粒粉パン(未：かぼちゃパン) ミートローフ さつま芋&ブロッコリーのオープン焼き にんじんポタージュ	565.4(498.27.2(23.6)22.3(19.4)2.2(1.8)	○七分つき米、さつまいも、ロールパン、パン粉、なたね油、◎砂糖	○豆乳、豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、豆乳バター、○かつお節、◎大豆ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、○塩こんぶ	中濃ソース、ケチャップ、本みりん、コンソメ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 塩昆布おにぎり	パンの日 (ビジョンポスト)
21 金	御飯 白身魚のカリカリフライ 紫キャベツのミックスサラダ ごぼうの味噌汁	602.1(527.29.7(27.3)17.1(15.7)2.5(1.7)	七分つき米、○ロールパン、玄米フレーク、米粉、マヨネーズ、油、フランスパン、○甜菜オリゴ糖、砂糖	○豆乳、かれい、鶏もも肉、豆乳、ハム(みんなの食卓)、淡色みそ、○きな粉、カッテージチーズ、◎豆乳	レタス、ごぼう、レッドキャベツ、赤パプリカ、万能ねぎ、刻みこんぶ、◎パナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩	豆乳、パナナ	豆乳 きなこクリームパン	
22 土	ナポリタン コールスローサラダ コーンスープ	487.1(433.19.7(19.3)12.6(12.1)1.6(1.2)	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖	○豆乳、豆乳、ウィンナー、◎豆乳	クリームコーン、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン	ケチャップ、コンソメ、酢、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、おせんべい	
25 火	御飯 豚肉と大根の甘辛炒め きりざい 豆苗の味噌汁	567.4(453.21.2(17.6)26.3(22.0)1.9(1.9)	七分つき米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、◎オリーブ油、油、ごま、ごま油	豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、○卵、○豆乳バター、チーズ、淡色みそ、◎麦みそ、◎かつお節	だいこん、にんじん、もやし、トウモロコシ、ごまつな、だいこん(たくあん)、コーン、◎あおのり、パイナップル、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ミネラル味噌スープ	酵素ジュース (パイナップル&りんご) マドレーヌ	
26 水	野菜たっぷり塩ラーメン カレー味ポテトサラダ ママレード大豆ヨーグルト	604.3(527.26.0(24.4)16.4(15.1)3.1(2.5)	生中華めん、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、○鶏もも肉、ハム(みんなの食卓)、○油揚げ、◎豆乳	キャベツ、もやし、ママレードジャム、にんじん、ねぎ、きゅうり、○ごぼう、コーン、にら、○にんじん、黒きくらげ、○干ししいたけ	中華スープ、しょうゆ、○しょうゆ、○みりん、食塩、カレー粉、こしょう	豆乳	豆乳 鶏五目おにぎり	麺の日
27 木	御飯 カレイの味噌焼き 車麩のチャンプルー 沢煮碗	444.9(386.27.6(23.7)11.1(10.4)2.0(1.6)	七分つき米、焼豆(車ふ)、砂糖、ごま油、◎砂糖	○豆乳、かれい、豚もも肉p、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、◎大豆ヨーグルト	○オレンジ、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、さやえんどう、ごぼう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、オレンジ	
28 金	御飯 ミラノ風チキンカツ 春雨サラダ 厚揚げとわかめの味噌汁	624.0(540.29.7(27.2)19.3(17.4)2.8(2.2)	七分つき米、○食パン、小麦粉、パン粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏むね肉、生揚げ、○ベーコン(みんなの食卓)、○とろけるチーズ、粉チーズ、淡色みそ、◎豆乳	緑豆もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、○たまねぎ、○コーン、カットわかめ、パセリ、◎みかん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、○ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	豆乳、みかん	豆乳、ピザトースト	
29 土	キーマカレーライス キャベツのじゃこ和え かぶのスープ	553.3(502.22.9(22.3)17.5(16.0)2.8(2.3)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、ベーコン(みんなの食卓)、しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、かぶ、ピーマン、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。