



11月 給食献立表



令和 7年

りとせぶどう大野南保育園

日 曜	食 食	お や つ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる
1 土	鶏南蛮うどん 大豆と野菜の胡麻和え パナナ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・大豆水煮 ・いりげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・パナナ
3 月	文化の日				
4 火	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 乳 じゃがいももち	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・緑豆はるさめ ・マヨドレ・じゃがいも ・調合油・片栗粉・上白糖	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・キャベツ ・きゅうり・だいこん・こまつな
5 水	ご飯 鶏ニラ玉 さつま芋のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 乳 きな粉すなっ麩	・鶏肉・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・さつまいも ・車ふ	・にら・ぶなしめじ ・はくさい ・きゅうり・にんじん・わかめ ・長ねぎ・みかん缶詰
6 木	三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 ナポリタン	・納豆・生しらす ・豚肉・グリーンピース ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・りよくとうもやし・こまつな ・にんじん ・たまねぎ・だいこん・わかめ・長ねぎ ・りんご・青ピーマン
7 金	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パインアップル	麦茶 せんべい 牛乳 ココアトースト	・さけ・甘みそ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰
8 土	中華丼 具だくさんスープ りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・かまぼこ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖・調合油	・はくさい・りよくとうもやし ・長ねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・たまねぎ・りんご
10 月	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・大豆 ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ・豆乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・カリフラワー ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰
ひかり組 リクエスト メニュー 11 火	ジャージャーうどん 豆腐と野菜のサゲ かき ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 ツナマヨおにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・うどん・上白糖・調合油 ・片栗粉・ごま油・マヨドレ ・ごま・精白米	・にんじん・ピーマン ・長ねぎ・もやし ・キャベツ ・かき
12 水	ご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 豆腐バナナケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・しいたけ・根みつば ・ひじき ・にんじん・グリーンピース・こまつな ・ほんしめじ・パナナ
13 木	ご飯 なかよしキーマカレー キャベツのコールスロー ブロッコリーのコンスープ バナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 マーブルケーキ	・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・薄力粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・なす ・キャベツ ・きゅうり・コーン缶詰 ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム・バナナ
14 金	食パン タンドリーチキン 温野菜サラダ 豆腐の洋風スープ ゼリー	麦茶 星たべよ 牛乳 ソーセージおにぎり	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・食パン・さつまいも ・マヨドレ ・砂糖・しょうゆせんべい ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・ブロッコリー・しいたけ ・ほうれんそう・コーン缶詰・グリーンピース
15 土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・チンゲンサイ・にんじん・オレンジ
17 月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 乳 あんこパイ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・こしあん	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・だいこん・オレンジ	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・パイ皮
18 火	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 お麩とキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつまいも ・車ふ	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・れんこん ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰 ・バナナ・パインアップル缶詰
19 水	ご飯 親子煮 竹輪ときゅうりの酢の物 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉・鶏卵 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・マカロニ	・たまねぎ・焼きのり・オクラ ・きゅうり ・りよくとうもやし・わかめ ・こまつな・ほんしめじ
20 木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 パインアップル	麦茶 ビスケット 牛乳 コーンフレーククッキー	・生揚げ・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにゃく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・薄力粉・コーンフレーク	・さやいんげん・ひじき・きゅうり ・にんじん ・りよくとうもやし・切干しだいこん ・わかめ・パインアップル缶詰
21 金	ロールパン 秋のシチュー スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏肉 ・調整豆乳 ・普通牛乳	・ロールパン・さつまいも ・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり ・キャベツ・レタス ・コーン・オレンジ・こまつな
22 土	チキンライス 白菜のスープ バナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース ・トマトケチャップ・はくさい・バナナ
24 月	振替休日				
25 火	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 星たべよ 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・ロースハム ・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・調合油	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし ・わかめ・みかん缶詰・レーズン
26 水	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え たまねぎとえのきのスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・グリーンピース ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・ごま油・食パン ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・だいずもやし ・わかめ・えのきたけ
誕生会 メニュー 27 木	コーンピラフ チキンカツ ポテトサラダ 青梗菜のスープ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 ルーツパンケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油 ・じゃがいも・マヨドレ ・砂糖	・コーン缶詰・たまねぎ・にんじん ・きゅうり ・チンゲンサイ・バナナ・黄桃缶
28 金	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそばろ煮 ごぼうサラダ パインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・煮じゃが ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・中華めん・なたね油 ・じゃがいも ・調合油・マヨドレ ・いりごま・精白米	・キャベツ・りよくとうもやし ・にんじん ・にら・だいこん・グリーンピース ・ごぼう・きゅうり・パインアップル缶詰
29 土	味噌うどん キャベツともやしのサラダ オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ	・うどん・上白糖・調合油	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・りよくとうもやし・にんじん・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	493kcal	18.2g	13.9g	163mg	2.1mg	150μg	0.26mg	0.29mg	27mg	5.2g	1.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります