

令和7年度 11月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1 土	22 土	牛乳 (パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース バター スープの素 クラッカー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜	1人1日--:400kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.4g	1人1日--:545kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:3.2g
4 火	18 火	牛乳 ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布 スkimミルク 鉄強化牛乳 きな粉	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ	1人1日--:454kcal たんぱく質:19g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	1人1日--:512kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g
5 水	19 水	牛乳 ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ 鉄強化ウエハース かりんとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ	1人1日--:489kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.6g	1人1日--:553kcal たんぱく質:21.6g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.9g
6 木	20 木	牛乳 パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スkimミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれん草 キャベツ スイートコーン	1人1日--:474kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	1人1日--:531kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g
7 金	21 金	牛乳 ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズン の米粉蒸しパン	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 干しぶどう りんご	1人1日--:539kcal たんぱく質:21.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.4g	1人1日--:616kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g
8 土	29 土	牛乳 (ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれん草 バナナ	1人1日--:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	1人1日--:588kcal たんぱく質:19.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.7g
10 月	25 火	牛乳 パン れんこん入りのハンバーグ 人参つ煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	ロールパン パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ	1人1日--:444kcal たんぱく質:22.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.8g	1人1日--:498kcal たんぱく質:24.9g 脂質:20.1g 食塩相当量:2.4g
11 火	26 水	牛乳 ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *さつまいもの スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ	1人1日--:437kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.5g	1人1日--:486kcal たんぱく質:16.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.8g
12 水	27 木	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん クッキー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ	1人1日--:470kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g 食塩相当量:1.5g	1人1日--:527kcal たんぱく質:20.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g
13 木		牛乳 ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきたけ キャベツ スイートコーン	1人1日--:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	1人1日--:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g
15 土	28 金	牛乳 ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 スkimミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ みかん(缶) もも(缶) バナナ	1人1日--:534kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g	1人1日--:607kcal たんぱく質:19.6g 脂質:19.7g 食塩相当量:2.1g
17 月		牛乳 ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ	1人1日--:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	1人1日--:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g
14 金	誕生会	牛乳 パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ スープの素 クラッカー	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん	1人1日--:445kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	1人1日--:484kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※14日はお誕生日献立です。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんぱ く質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未 満 児	未 満 児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	465(496)	19.4	17.7	316	1.7	398	0.27	0.45	21	1.6
以 上 児	以 上 児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	541(573)	21.3	18.5	285	2.3	456	0.31	0.43	26	2