

令和7年度

11月 献立表

城野保育園

日		献立名			あか	きいろ	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 ビーマン キャベツ 小松菜	Iℓℓℓ+ -:400kcal たんぱく質:15.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:2.4g	Iℓℓℓ+ -:545kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.7g 食塩相当量:3.2g
4 火	19 水	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 スキムミルク 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 ほうれんそう キャベツ スイートコーン	Iℓℓℓ+ -:474kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g	Iℓℓℓ+ -:531kcal たんぱく質:24g 脂質:18.7g 食塩相当量:2.3g
5 水	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 スキムミルク 鉄強化牛乳 きな粉	米 りいも 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	Iℓℓℓ+ -:454kcal たんぱく質:19g 脂質:16g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ+ -:512kcal たんぱく質:20.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.7g
6 木	20 木	牛乳	ごはん 開花煮 麴とわかめのみそ汁	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 心 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	Iℓℓℓ+ -:489kcal たんぱく質:19.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓℓ+ -:553kcal たんぱく質:22g 脂質:21.6g 食塩相当量:1.9g
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(酢しょうゆ) 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	Iℓℓℓ+ -:539kcal たんぱく質:21.9g 脂質:22g 食塩相当量:1.4g	Iℓℓℓ+ -: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 ほうれんそう バナナ	Iℓℓℓ+ -:421kcal たんぱく質:17.3g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	Iℓℓℓ+ -: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 人参つや煮 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	Iℓℓℓ+ -:444kcal たんぱく質:22.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.8g	Iℓℓℓ+ -: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 ねぎ 干しいたけ もやし	Iℓℓℓ+ -:437kcal たんぱく質:15.7g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓ+ -: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	Iℓℓℓ+ -:470kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓ+ -: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 キャベツ えのきたけ スイートコーン	Iℓℓℓ+ -:463kcal たんぱく質:19g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.1g	Iℓℓℓ+ -:521kcal たんぱく質:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.3g
14 金		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 ペーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン 片栗粉 上新粉 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 サラダ油	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん	Iℓℓℓ+ -:445kcal たんぱく質:21.8g 脂質:16.2g 食塩相当量:2g	Iℓℓℓ+ -:484kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:2.4g
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 カレールウ スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ グリーンピース みかん(缶)もも(缶) バナナ	Iℓℓℓ+ -:534kcal たんぱく質:18.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g	Iℓℓℓ+ -: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 ボイルキャベツ 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	Iℓℓℓ+ -:460kcal たんぱく質:22.6g 脂質:14.1g 食塩相当量:1g	Iℓℓℓ+ -:514kcal たんぱく質:25.1g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.4g

※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。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	Iℓℓℓ+ Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
	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	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