

令和7年度 11月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未滿児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1 土	お弁当の日 (チャーハン 果物)	ウインナー 卵	人参 ねぎ パナナ	米 サラダ油	333	お菓子	お菓子
2 日							
3 月	文化の日						
4 火	親子丼 もやしときゅうりの和えもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ もやし きゅうり パナナ	米 サラダ油	371 (543)	お茶 お菓子	ミルク 果物
5 水	野菜そぼろ煮 粉ふき芋 温野菜 チーズ ふりかけ みそ汁 (豆腐)	鶏ひき肉 卵 チーズ 豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 じゃが芋 サラダ油	327 (499)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
6 木	チキンカレー りんごサラダ	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 サラダ油	383 (555)	チーズ お菓子	ミルク 果物
7 金	肉入りめん 酢のもの	豚肉 牛乳	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	うどん サラダ油	315	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8 土	豚肉と卵のあんかけ丼 スティック人参 果物	豚肉 卵	ねぎ 人参 パナナ	米 サラダ油	394	お菓子	お菓子
9 日							
10 月	二色丼 酢のもの みそ汁 (大根 わかめ)	鶏ひき肉 卵 わかめ	キャベツ きゅうり 大根 パナナ	米 サラダ油	381 (553)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
11 火	白身魚のしょうゆ煮 ひじき炒め ポイルウインナー もみじ納豆 みそ汁 (じゃが芋 ねぎ)	カレイ 卵 ちくわ ウインナー 納豆 脱脂粉乳	人参 ねぎ 栗	米 じゃが芋 サラダ油	363 (535)	牛乳 お菓子	牛乳 ★菓のパウンド ケーキ
12 水	マーボー豆腐 春雨サラダ ミニハンバーグ チーズ みそ汁 (豚肉 大根 人参)	鶏豚ひき肉 豆腐 卵 牛ひき肉 チーズ 豚肉 牛乳	きゅうり 人参 大根	米 春雨 じゃが芋 サラダ油	437 (609)	牛乳 お菓子	ミルク ★いちもち
13 木	カレー りんごサラダ	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	382 (554)	チーズ お菓子	ミルク 果物
14 金	お誕生会 (ふりかけご飯 ミニハンバーグ 温野菜 果物 ゼリー)	牛豚ひき肉 牛乳 豆乳	ブロッコリー 人参 りんご	米 サラダ油	417	牛乳 お菓子	★豆乳プリン お菓子
15 土	焼きそば 果物	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン パナナ	中華めん サラダ油	411	お菓子	お菓子
16 日							
17 月	豚丼 小松菜と人参のごま和え	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 小松菜 人参 柿	米 サラダ油	285 (457)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
18 火	さばみそ煮 鶏ごぼう ひじきサラダ チーズ みそ汁 (豚肉 キャベツ 人参)	さば 鶏肉 ひじき ツナ チーズ 豚肉 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	米 さつま芋 サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	ミルク ★大芋いも
19 水	塩ラーメン もやしときゅうりのおかか和え	豚肉 脱脂粉乳 卵	もやし きゅうり ねぎ	中華めん サラダ油	351 (523)	牛乳 お菓子	ミルク ★パウンド ケーキ
20 木	クリームシチュー りんごサラダ	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	328 (554)	牛乳 お菓子	牛乳 果物
21 金	鶏竜田揚げ 千切りレタス マカロニエッグサラダ チーズ ふりかけ みそ汁 (もやし 人参)	鶏肉 卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト	レタス きゅうり もやし 人参	米 マカロニ サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
22 土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	365	お菓子	お菓子
23 日	勤労感謝の日						
24 月	振替休日						
25 火	五目丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 三つ葉 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	358 (530)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
26 水	カレイ生妻煮 大根のうま煮 ポイルウインナー もみじ納豆 みそ汁 (豆腐)	カレイ ウインナー 納豆 豆腐 牛乳 卵	大根 人参	米 サラダ油	342 (544)	牛乳 お菓子	ミルク ★サーター アングキー
27 木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 脱脂粉乳	かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 サラダ油	321 (493)	チーズ お菓子	ミルク ★りんごの コンポート
28 金	マーボー豆腐 春雨サラダ 卵焼き みそ汁 (鶏肉 玉ねぎ 人参)	鶏豚ひき肉 豆腐 卵 鶏肉 牛乳	もやし 小松菜 人参 玉ねぎ	米 じゃが芋 サラダ油	395 (567)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
29 土	スタミナ丼 中華スープ 果物	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	397	お菓子	お菓子
30 日							

今月の食事指導

食材それぞれに働きがあることを知り、食への関心を深める。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
 ※2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
 ※3 ★マークは手作りおやつです。
 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

