

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 (未満児)	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)	ワインナー 卵	人参 ねぎ バナナ	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 バナナ	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 粉心き芋 温野菜 チーズ ぶりかけ みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 卵 チーズ 豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 プロッコリー	米 ジャガイモ 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 ジャガイモ 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 バナナ	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 バナナ	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 ボイルワインナー もみじ納豆 みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	カレイ 卵 ちくわ ウィンナー 納豆 脱脂粉乳	人参 ねぎ 栗	米 ジャガイモ サラダ油	363 (535)	牛乳 お菓子	牛乳 ★葉のパウンド ケーキ
12	水	マー婆ー豆腐 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 ジャガイモ サラダ油	437 (609)	牛乳 お菓子	ミルク ★いももち
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 バナナ	米 サラダ油 ジャガイモ	382 (554)	チーズ お菓子	ミルク 果物
14	金	お誕生会 (ぶりかけご飯 ミニハンバーグ 温野菜 果物 ゼリー)	牛豚ひき肉 牛乳 豆乳	プロッコリー 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	ワインナー	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン バナナ	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 さつまいも サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	ミルク ★大學いも
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 プロッコリー りんご キャベツ きゅうり バナナ	米 ジャガイモ 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 心りかけ 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 ピーマン バナナ	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 バナナ	米 サラダ油	358 (530)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
26	水	カレイ生姜煮 大根のうま煮 ボイルワインナー もみじ納豆 みそ汁(豆腐)	カレイ ウィンナー 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 ★サーバー アンダギー
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	マー婆ー豆腐 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 ジャガイモ 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 バナナ	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。

