



11月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	土	エネルギー	170	161	kcal	牛乳 ぼたぼた 焼き	お弁当会				牛乳 ハッピーターン ラムネ	牛乳		ハッピー ターン ラムネ
		蛋白質	6.9	5.3	g									
		脂質	8.9	7.8	g									
		食塩	0.3	0.3	g									
4	火	エネルギー	570	645	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 牛肉コロッケ ごぼうサラダ オニオンスープ		ケチャップ・ブロッコリー ごぼう・コーン・人参	米 牛肉コロッケ・植物油・塩 エッグケア	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉クラッ カー マシュマロ
		蛋白質	15.1	15.9	g									
		脂質	18.8	20.3	g			コンソメ	玉ねぎ・人参・パセリ	しょうゆ・塩				
		食塩	1.7	2.0	g									
5	水	エネルギー	468	468	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草の和え物 揚げの味噌汁	さば	しょうが・インゲン ほうれん草・人参	米 酒・しょうゆ・みりん・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	20.7	20.0	g									
		脂質	14.7	12.2	g			揚げ・味噌	玉ねぎ・ねぎ					
		食塩	1.2	1.5	g									
6	木	エネルギー	653	745	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ポークカレー 小松菜のサラダ 黄桃	豚肉	玉ねぎ・人参 小松菜・人参・ひじき 黄桃缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 ごまだれ	牛乳 マーマレードケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケー キミックス 有塩バ ター マーマレ ード
		蛋白質	20.2	21.7	g									
		脂質	25.0	27.2	g									
		食塩	2.3	2.8	g									
7	金	エネルギー	351	364	kcal	牛乳 サラダせん	きつねうどん ブロッコリーのごま和え パイン缶	揚げ・かまぼこ	人参・しめじ・ねぎ ブロッコリー・人参 パイン缶	うどん・しょうゆ・上白糖・みりん ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコー ン なたね油 塩
		蛋白質	13.5	13.7	g									
		脂質	15.4	13.8	g									
		食塩	1.5	1.7	g									
8	土	エネルギー	489	537	kcal	牛乳 ハッピー ターン	チャーハン さつまいもの味噌汁 青りんごゼリー	ウインナー・チキンスープ 味噌	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・塩・ごま油 さつま芋 青りんごゼリー	牛乳 味しらべ ビスコ	牛乳		味しらべ ビスコ
		蛋白質	13.5	13.9	g									
		脂質	12.9	12.0	g									
		食塩	1.5	1.7	g									
10	月	エネルギー	424	433	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 赤魚の煮付け キャベツの和え物 大根の味噌汁	赤魚 ちくわ 味噌	しょうが・インゲン キャベツ 大根・人参・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖	お茶 ももヨーグル ト 星たべよ	ヨーグルト	黄桃缶	ほうじ茶 上白糖 コーンフ レーク 星たべよ
		蛋白質	17.1	15.3	g									
		脂質	10.8	8.2	g									
		食塩	1.1	1.3	g									
11	火	エネルギー	507	571	kcal	牛乳 マリー	豚肉と高野の卵とじ丼 チンゲン菜のポン酢和え 玉ねぎの味噌汁	豚肉・高野豆腐・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・みつば チンゲン菜・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ポン酢・上白糖	牛乳 ジャムサンド	牛乳		食パン いちごジャ ム
		蛋白質	20.8	23.7	g									
		脂質	14.6	14.0	g									
		食塩	1.2	1.6	g									
12	水	エネルギー	523	558	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉・コンソメ 味噌	玉ねぎ・ケチャップ・グリーンピース 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・人参	米 じゃが芋・なたね油・ウスターソース・上白糖 和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 甘食	牛乳 鶏卵		小麦粉 有塩バ ター 上白糖
		蛋白質	16.3	17.0	g									
		脂質	15.8	14.7	g			コンソメ						
		食塩	1.9	2.3	g									
13	木	エネルギー	513	522	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 クリームシチュー ほうれん草のマヨ和え みかん缶	鶏肉・コンソメ・牛乳 味噌	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム ほうれん草・人参 みかん缶	米 じゃが芋・クリームシチュールー エッグケア	お茶 お好み焼き	豚ミンチ 鶏卵 かつお節	キャベツ 人参 青のり	ほうじ茶 天かす 小麦粉 お好みソー ス
		蛋白質	17.0	16.8	g									
		脂質	15.6	13.0	g									
		食塩	2.3	2.7	g									
14	金	エネルギー	480	516	kcal	牛乳 バナナ	鮭ちらし寿司 白菜と厚揚げの煮物 手毬麩のすまし汁	鮭フレーク・錦糸玉子 厚揚げ	きゅうり 白菜・人参 玉ねぎ・みつば	米・酢・上白糖・塩・ごま しょうゆ・上白糖・みりん 手まり麩・しょうゆ・塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
		蛋白質	18.7	20.2	g									
		脂質	13.0	12.4	g									
		食塩	1.0	1.2	g									
15	土	エネルギー	407	495	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きそば わかめの味噌汁 黄桃	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり わかめ・玉ねぎ・ねぎ 黄桃缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩	牛乳 源氏パイ ハッピーター ン	牛乳		源氏パイ ハッピー ターン
		蛋白質	15.6	17.0	g									
		脂質	15.4	17.5	g									
		食塩	1.8	2.2	g									

日曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
17月	エネルギー	442	474	kcal	牛乳 たべっこベビー	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ひじき煮 麩の味噌汁	ホキ 揚げ 味噌	ほうれん草 ひじき・グリーンピース・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・しょうゆ・みりん・無塩バター・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩	牛乳 りんご寒天 味しらべ	牛乳		寒天 アップル ジュース 上白糖 味しらべ
	蛋白質	19.4	19.2	g									
	脂質	13.1	12.2	g									
	食塩	1.5	2.0	g									
18火	エネルギー	582	642	kcal	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨の和え物 玉ねぎのすまし汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが きゅうり・コーン 玉ねぎ・みつば・人参	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 春雨・しょうゆ・酢・ごま油・塩 しょうゆ・塩	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン
	蛋白質	19.0	20.3	g									
	脂質	22.0	23.6	g									
	食塩	0.6	0.8	g									
19水	エネルギー	494	524	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 キャベツのごま和え えのきの味噌汁	厚揚げ・豚肉 味噌	大根・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつま芋 マーガリン 上白糖
	蛋白質	19.0	20.2	g									
	脂質	14.9	14.5	g									
	食塩	1.1	1.2	g									
20木	エネルギー	556	601	kcal	牛乳 ビスコ	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ オレンジ	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ ブロッコリー・人参 オレンジ	米 しょうゆ・上白糖・みりん エッグケア	牛乳 スティックケーキ	牛乳 鶏卵 チーズ		ホットケーキミックス 上白糖
	蛋白質	20.4	22.2	g									
	脂質	19.9	19.9	g									
	食塩	2.1	2.5	g									
21金	エネルギー	569	637	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 チキンカツ カリフラワーの和え物 コンソメスープ	チキンカツ コンソメ	ケチャップ・キャベツ カリフラワー・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・とんかつソース・塩 しょうゆ・上白糖 じゃが芋・塩	牛乳 抹茶ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン グリーンティ
	蛋白質	21.8	25.3	g									
	脂質	22.7	24.4	g									
	食塩	1.3	1.6	g									
22土	エネルギー	453	501	kcal	牛乳 ぼたぼた焼き	中華丼 かぼちゃの味噌汁 パイン缶	豚肉・チキンスープ 味噌	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ パイン缶	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉	牛乳 味しらべ ラムネ	牛乳		味しらべ ラムネ
	蛋白質	15.7	16.4	g									
	脂質	11.8	10.8	g									
	食塩	1.2	1.5	g									
25火	エネルギー	493	513	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚の野菜あんかけ キャベツのゆかり和え さつま芋の味噌汁	ホキ 味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・しその香 玉ねぎ・ねぎ	米 なたね油・しょうゆ・みりん・酢・片栗粉 しょうゆ さつま芋	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉
	蛋白質	19.7	19.4	g									
	脂質	13.0	11.5	g									
	食塩	1.3	1.7	g									
26水	エネルギー	536	598	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ コンソメスープ	鶏肉 コンソメ	しょうが・インゲン ほうれん草・コーン・人参 人参・玉ねぎ・パセリ	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・上白糖 ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 プリン ウエハース	牛乳		プリンミックス マンナウエハース
	蛋白質	19.8	22.7	g									
	脂質	19.9	21.6	g									
	食塩	1.2	1.9	g									
27木	エネルギー	391	405	kcal	牛乳 バナナ	しょうゆラーメン 大根のさっぱり和え みかん	豚肉・チキンスープ コンソメ	もやし・人参・チンゲン菜 大根・わかめ・人参 みかん	中華そば・しょうゆラーメンスープの素・ごま油 ポン酢・上白糖	お茶 じゃこおかかおにぎり	牛乳		ほうじ茶 米 しょうゆ
	蛋白質	16.6	16.7	g									
	脂質	6.8	3.8	g									
	食塩	2.6	3.1	g									
28金	エネルギー	544	579	kcal	牛乳 サラダせん	スタミナ丼 チンゲン菜のマヨ和え すまし汁	豚ミンチ・味噌 湯葉・絹ごし豆腐	人参・玉ねぎ・もやし・しょうが・ねぎ チンゲン菜・人参	米・酒・みりん・しょうゆ しょうゆ・エッグケア・ごま しょうゆ・塩	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケーキミックス 上白糖
	蛋白質	20.8	22.1	g									
	脂質	20.1	19.6	g									
	食塩	1.8	2.0	g									
29土	エネルギー	523	613	kcal	牛乳 ハッピーターン	ピラフ 具だくさんスープ 黄桃缶	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 黄桃缶	米・塩・なたね油 じゃが芋・しょうゆ・塩	牛乳 ぼたぼた焼き 源氏パイ	牛乳		ぼたぼた焼 源氏パイ
	蛋白質	16.9	18.0	g									
	脂質	15.9	17.1	g									
	食塩	1.0	1.2	g									