



# 11月給食献立表



令和7年度

認定こども園八代保育園

| 曜日 | 日             | 献立名                                     | 以上児のみ   | エネルギー源                                | 体を作る                         | 体の調子を整える   | 調味料                                   | おやつ<br>★…手作り                | 未満児(1~2歳児)  |
|----|---------------|---|---|---------------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|
|    |               |   | ①エネルギー<br>②たんぱく質<br>③脂質<br>④塩分  |                                       |                              |  |                                       |                             | ★…手作り   |
| 月  | 10            | ごはん<br>豚の生姜焼き<br>蓮根サラダ<br>トマ玉スープ        | ① 539kcal<br>② 23.1g<br>③ 12.1g<br>④ 0.9g   | 米 油<br>片栗粉<br>三温糖<br>じゃが芋             | 豚肉<br>卵                      | 人参 玉ねぎ<br>レタス 蓮根<br>ブロッコリー<br>サニーレタス<br>トマト<br>ほうれん草 | 塩 酒<br>しょうゆ<br>酢 こしょう<br>鶏ガラだし        | スキムミルク<br>★カップゼリー<br>おせんべい  | 午前おやつ<br>牛乳<br>パイ<br>午後おやつ<br>牛乳 ★カップゼリー<br>おせんべい |
| 火  | 4<br>18       | 青菜ごはん<br>蓮根ハンバーグ<br>さつま芋サラダ<br>ポトフ      | ① 541kcal<br>② 21.1g<br>③ 16.5g<br>④ 1.5g   | 米 三温糖<br>パン粉<br>さつま芋<br>マヨネーズ<br>じゃが芋 | 豚肉<br>ウインナー                  | 人参 玉葱<br>蓮根 レタス<br>ブロッコリー<br>トマト 小松菜<br>大根 キャベツ      | 塩 こしょう<br>酢<br>コンソメ                   | 麦茶<br>★チーズ<br>蒸しパン          | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>★チーズ蒸しパン                     |
| 水  | 5<br>19       | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>ツナサラダ<br>わかめと豆腐の中華スープ  | ① 505kcal<br>② 28.3g<br>③ 13.6g<br>④ 2.0g   | 米 油<br>三温糖                            | 鮭 味噌<br>シーチキン<br>わかめ<br>木綿豆腐 | レタス 人参<br>サニーレタス<br>きゅうり<br>コーン缶<br>長葱 もやし           | 酒<br>酢 塩<br>中華だし<br>しょうゆ              | スキムミルク<br>チーズ<br>ウエハース      | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳 チーズ<br>ウエハース                     |
| 木  | 6<br>20       | 麦ごはん<br>旬野菜カレー<br>ブロッコリーのナムル<br>ナゲット    | ① 528kcal<br>② 18.1g<br>③ 16.1g<br>④ 1.9g   | 米<br>押し麦<br>じゃが芋<br>ごま<br>ごま油         | 鶏肉<br>ナゲット                   | 人参 玉葱<br>蓮根 大根<br>ほうれん草<br>えのき もやし<br>ブロッコリー         | カレールー<br>ソース<br>ケチャップ<br>中華だし<br>塩    | 麦茶<br>★マッシュマロ<br>サンド        | 牛乳<br>卵ボーロ<br>麦茶<br>★マッシュマロサンド                    |
| 金  | 21            | ラーホー<br>鶏のから揚げ<br>オレンジ                  | ① 513kcal<br>② 24.4g<br>③ 14.7g<br>④ 1.4g   | ほうとう麵<br>ごま油<br>片栗粉<br>油              | 鶏肉<br>なると                    | 長葱 もやし<br>ほうれん草<br>コーン缶<br>人参 生姜<br>にんにく<br>オレンジ     | しょうゆ<br>鶏ガラだし<br>塩 酒                  | スキムミルク<br>★カップゼリー<br>おせんべい  | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳 ★カップゼリー<br>おせんべい                |
| 土  | 1<br>15<br>29 | かやくご飯<br>ハンバーグ<br>野菜炒め<br>味噌汁           | ★お誕生日会メニュー(7日)<br>♪鶏肉とさつま芋の炊き込みご飯 ♪カジキまぐろの竜田揚げ<br>♪手毬麩のにゅう麵 ♪梨<br>おやつ ♪麦茶 ★フルーツあんみつ                         |                                       |                              |  |                                       |                             | 牛乳<br>クッキー<br>麦茶 ゼリー<br>ウエハース                     |
| 月  | 17            | ごはん<br>白身魚の野菜あんかけ<br>筑前煮<br>かぼちゃの味噌汁    | ① 424kcal<br>② 18.5g<br>③ 6.1g<br>④ 1.7g  | 米<br>三温糖<br>里芋<br>油                   | たら<br>鶏肉<br>味噌<br>煮干し        | 玉葱 人参<br>蓮根 筍<br>椎茸 こぼう<br>枝豆 長葱<br>かぼちゃ<br>キャベツ     | 和風だし<br>しょうゆ<br>酒 塩                   | 麦茶<br>★小倉<br>トースト           | 牛乳<br>パイ<br>麦茶<br>★小倉トースト                         |
| 火  | 11<br>25      | ミートソースパスタ<br>チーズサラダ<br>りんご              | ① 519kcal<br>② 27.8g<br>③ 13.0g<br>④ 1.3g   | スパゲッティ<br>三温糖<br>油                    | 豚肉<br>チーズ                    | 人参 玉葱<br>トマト缶<br>ブロッコリー<br>サニーレタス<br>レタス トマト<br>りんご  | ケチャップ<br>コンソメ<br>酢 塩<br>コショウ          | スキムミルク<br>★ジャカジャカ<br>ココアパン  | 牛乳<br>卵ボーロ<br>牛乳<br>★ジャカジャカココアパン                  |
| 水  | 12<br>26      | ごはん<br>タンドリーチキン<br>春雨サラダ<br>けんちん汁       | ① 459kcal<br>② 21.6g<br>③ 8.2g<br>④ 1.0g  | 米<br>春雨<br>三温糖<br>ごま<br>ごま油           | 鶏肉<br>油揚げ                    | レタス 人参<br>トマト コーン缶<br>きゅうり<br>長葱 こぼう<br>大根 小松菜       | 塩こうじ<br>カレー粉<br>ケチャップ<br>酢 醤油<br>和風だし | 麦茶<br>芋けんぴ<br>ヨーグルト         | 牛乳<br>クッキー<br>麦茶 野菜かりんとう<br>ヨーグルト                 |
| 木  | 13<br>27      | ロールパン<br>豚肉のチーズ焼き<br>マカロニサラダ<br>クリームスープ | ① 573kcal<br>② 23.0g<br>③ 20.8g<br>④ 1.8g   | ロールパン<br>マヨネーズ<br>三温糖<br>じゃが芋         | 豚肉<br>チーズ<br>脱脂粉乳            | 人参 玉葱<br>ブロッコリー<br>サニーレタス<br>キャベツ<br>コーン缶<br>ほうれん草   | 塩 酒<br>こしょう<br>酢<br>シチュー<br>ルー        | 麦茶<br>★鶏肉と<br>れんこんの<br>おにぎり | 牛乳<br>せんべい<br>麦茶 ★鶏肉と<br>れんこんのおにぎり                |
| 金  | 14<br>28      | 親子丼(麦ごはん)<br>ほうれん草の胡麻和え<br>さつま芋フライ      | ① 524kcal<br>② 25.0g<br>③ 10.3g<br>④ 1.0g   | 米<br>押し麦<br>三温糖<br>ごま 油<br>さつま芋       | 鶏肉<br>卵                      | 玉葱 人参<br>枝豆<br>もやし<br>ほうれん草<br>キャベツ                  | しょうゆ<br>酒 塩<br>和風だし                   | スキムミルク<br>パイ<br>柿<br>小魚     | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳 柿<br>パイ                         |
| 土  | 15<br>29      | ロールパン<br>魚フライ<br>野菜サラダ<br>鶏ガラスープ        | 今月のクッキングは「フルーツあんみつ」作りを行います!<br>(以上児さんのみ合同で行います)<br>梅組、A組、B組とともに7日のお誕生日会の日に行います!<br>🍷エプロン、三角巾、マスクを持ってきてください🍷 |                                       |                              |  |                                       |                             | 牛乳<br>ウエハース<br>麦茶 フルーツ<br>せんべい                    |

★11月使用の旬の食材…ブロッコリー、さつま芋、きのこ、大根、かぼちゃ、里芋  
ほうれん草、れんこん、レタス、じゃが芋、柿、梨、りんご、小豆

※ 都合により献立内容を変更する場合がございます。ご了承ください

