



11月 献立表 あじさい



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食	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	その他	乳児
1 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき わかめ きゅうり オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:540kcal タンパク:13.2g 脂質:10.4g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.1g
4 火	ご飯 味噌汁 豚肉と高野豆腐の煮物 キャベツの海苔和え チーズ	焼き芋 牛乳	油揚げ 味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:501kcal タンパク:18.9g 脂質:15.9g カルシウム:296mg 食塩相当量:1.3g
5 水	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 白菜とごぼうの和風マヨサラダ バナナ	卵乳を使わないクッキー 牛乳	味噌 いわしの煮付 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 なら 昆布 白菜 ごぼう 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー:551kcal タンパク:16.9g 脂質:15.1g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.1g
6 木	ご飯 コンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉	玉ねぎ コーン ビーマン パセリ	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ ベーキングパウダー	エネルギー:574kcal タンパク:20.5g 脂質:18g カルシウム:342mg 食塩相当量:1.5g
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 かれいのお天ぷら 小松菜のお浸し りんご(加熱)	さつま芋茶巾 牛乳	油揚げ かれい かつお節 牛乳	米 里芋 小切乾 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さやいんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:545kcal タンパク:19.4g 脂質:15g カルシウム:241mg 食塩相当量:0.9g
8 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	ふりかけおにぎり	鶏肉 ふりかけかつお	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:547kcal タンパク:13g 脂質:18.8g カルシウム:67mg 食塩相当量:1.3g
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え チーズ	コーンバターご飯 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	うどん ごま 砂糖 米 無塩バター	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:484kcal タンパク:18g 脂質:14.8g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.3g
11 火	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き さつま芋とちくわのきんぴら オレンジ	キャベツのお好み焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ごま油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 干しいたけ えのき 小松菜 昆布 人参 しらす オレンジ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー 塩 中濃ソース	エネルギー:502kcal タンパク:18.4g 脂質:15.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.6g
12 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル パナナ	ヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト スキミミルク	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	干しいたけ 白菜 なら 長ねぎ しょうが にんにく テンゲン菜 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:419kcal タンパク:14.4g 脂質:11.2g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.1g
13 木	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ オレンジ	塩昆布おにぎり 小魚	鶏肉 牛乳 チーズ 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング	エネルギー:475kcal タンパク:17.1g 脂質:11.2g カルシウム:204mg 食塩相当量:1.5g
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 りんご(加熱)	バナナケーキ(卵なし) 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 牛乳	米 もち米 ごま 小切乾 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし りんご パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー:490kcal タンパク:20.9g 脂質:14.7g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.6g
15 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	味噌焼きおにぎり	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:557kcal タンパク:18.2g 脂質:11.3g カルシウム:97mg 食塩相当量:1.3g
17 月	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め煮 白菜のおかか和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 人参 かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:521kcal タンパク:18.6g 脂質:15.8g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g
18 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え りんご(加熱)	ぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし テンゲン菜 りんご ぶどうジュース アگار	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:401kcal タンパク:11.2g 脂質:9.8g カルシウム:77mg 食塩相当量:0.9g
19 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ	焼きそば 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 豚肉 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 油 煮し中華麺 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ 青のり	水 万能つゆ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:592kcal タンパク:23.4g 脂質:21g カルシウム:319mg 食塩相当量:1.9g
20 木	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ジャムパンケーキ 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 いちごジュー	人参 白菜 えのき 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:496kcal タンパク:18.7g 脂質:15.7g カルシウム:218mg 食塩相当量:0.9g
21 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご(加熱)	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 小切乾 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー キャベツ りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:496kcal タンパク:22.8g 脂質:12.7g カルシウム:212mg 食塩相当量:1.7g
22 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	青のりおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:583kcal タンパク:18.2g 脂質:14.9g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.4g
25 火	麦ご飯 ツナカレー 白菜のフレンチサラダ チーズ	ごまおこし 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 白菜 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩	エネルギー:541kcal タンパク:14.8g 脂質:19.7g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.6g
26 水	わかめご飯 根菜の味噌汁 鶏肉団子 手作りなめたけ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 里芋 ごま油 パン粉 片栗粉 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 えのき オレンジ	水 塩 万能つゆ	エネルギー:483kcal タンパク:18.6g 脂質:12.6g カルシウム:282mg 食塩相当量:1.3g
27 木	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 白菜の和え物 りんご(加熱)	ボンデケーキ 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 小切乾 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 塩	エネルギー:571kcal タンパク:22.3g 脂質:17.3g カルシウム:262mg 食塩相当量:1.2g
28 金	スパゲティボリタン コンソメスープ さつま芋サラダ チーズ	ツナおにぎり	ウインナー チーズ かつおフレーク	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ きゅうり	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ	エネルギー:501kcal タンパク:14.3g 脂質:12.5g カルシウム:108mg 食塩相当量:1.5g
29 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	コーンおにぎり 小魚	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき わかめ きゅうり オレンジ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:545kcal タンパク:15.8g 脂質:9.8g カルシウム:138mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	523	17.7	14.4	206	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。