

令和7年 11月 給食献立表

両国・なかよし保育園

| 日 | | 曜日 | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 材料名 | | | 栄養価 | | |
|----|----|------|---------------------|---|------------------------|---|----------------------------------|--|---------|-------|-------|
| | | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギー | たんぱく質 | 食塩相当量 |
| 1 | 15 | 土 | 牛乳 ビスケット | 焼きそば チンゲン菜のナムル 中華スープ オレンジ | 牛乳 高野豆腐のそぼろごはん | 蒸し中華麺 上白糖 油 ごま油 米 三温糖 | 豚小間肉 かつお節 ツナ 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 | 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 青のり チンゲン菜 もやし とうもろこし にら オレンジ | 507kcal | 19.3g | 1.9g |
| | 17 | 月 | 牛乳 リッツ | 食パン タンドリーチキン トマトサラダ コーンスープ パナナ | 牛乳 高粱ごはん | 食パン マヨドレ 油 三温糖 米 上白糖 ごま油 | 鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 | にんにく 生姜 キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン パナナ | 555kcal | 22.9g | 2.0g |
| 4 | 18 | 火 | 牛乳 コーン スナック | 麦ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の和風和え みそ汁（豆腐） 柿 | 牛乳 さつまりんご春巻き | 米 押麦 ごま油 上白糖 さつま芋 春巻きの皮 薄力粉 油 | カレイ 絹豆腐 油揚げ みそ 牛乳 | 生姜 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 柿 りんご | 529kcal | 21.4g | 1.7g |
| 5 | 19 | 水 | 牛乳 のりもの ビスケット | きのこハヤシライス コロコロサラダ かぶスープ りんご | 牛乳 麩のラスク | 米 油 バター 薄力粉 上白糖 マヨドレ 麩 | 豚小間肉 チーズ 牛乳 | 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 蓮根 きゅうり 人参 とうもろこし かぶ りんご | 569kcal | 15.3g | 1.9g |
| 6 | 20 | 木 | 牛乳 コーン クッキー | ごはん 油淋鶏 春雨サラダ みそ汁（里芋） オレンジ | 牛乳 レーズン蒸しパン | 米 上白糖 ごま油 片栗粉 油 春雨 里芋 薄力粉 | 鶏もも肉 ハム みそ 牛乳 | ねぎ にんにく 生姜 きゅうり 赤パプリカ えのき 万能ねぎ パナナ | 550kcal | 16.8g | 2.2g |
| 7 | 21 | 金 | 牛乳 リッツ | クリームバスタ ブロッコリーサラダ チキンスープ パナナ | 牛乳 焼きおにぎり | スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 米 上白糖 | ベーコン 牛乳 粉チーズ ツナ 鶏もも肉 みそ | 小松菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー 人参 キャベツ パナナ 昆布 | 593kcal | 24.9g | 1.6g |
| 8 | 22 | 土 | 牛乳 せんべい | ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の磯辺和え みそ汁（じゃが芋） オレンジ | 牛乳 黒糖ちんすこう | 米 じゃが芋 薄力粉 黒糖 油 | 鶏もも肉 わかめ みそ 牛乳 | 小松菜 白菜 人参 きざみのり 玉ねぎ オレンジ | 538kcal | 19.4g | 1.2g |
| 10 | 24 | 月 | 牛乳 リッツ | ごはん 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁（椎茸） りんご | 麦茶 いちごヨーグルト せんべい | 米 ごま油 上白糖 せんべい | 豚ばら肉 ひきわり納豆 ヨーグルト みそ | 大根 生姜 万能ねぎ ほうれん草 人参 えのき 白菜 ししいたけ りんご いちごジャム | 542kcal | 18.1g | 1.3g |
| 11 | 25 | 火 | 牛乳 コーン スナック | しょうゆラーメン シュウマイ かぶの浅漬け パナナ | 牛乳 チーズおかかごはん | 中華麺 片栗粉 なたと ごま油 シュウマイの皮 米 | わかめ なたと 豚小間肉 牛乳 豚ひき肉 かつお節 チーズ | とうもろこし もやし ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり 人参 かぶ パナナ | 547kcal | 21.6g | 1.4g |
| 12 | 26 | 水 | 牛乳 のりもの ビスケット | 麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁（小松菜） 梨 | 牛乳 キャロットクッキー | 米 押麦 里芋 三温糖 麩 バター 上白糖 薄力粉 | 鮭 高野豆腐 鶏もも肉 みそ 牛乳 | 人参 蓮根 いんげん 小松菜 えのき | 513kcal | 23.9g | 1.3g |
| 13 | 27 | 木 | 牛乳 コーン クッキー | ロールパン 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ チンゲン菜スープ オレンジ | 牛乳 カレーピラフ | ロールパン 油 上白糖 薄力粉 三温糖 米 バター | 鶏もも肉 牛乳 ウインナー | 玉ねぎ トマト缶 白菜 きゅうり ブロッコリー 人参 チンゲン菜 オレンジ とうもろこし | 525kcal | 20.6g | 1.9g |
| 14 | | 金 | 牛乳 リッツ | ごはん 鶏ちゃんこ鍋風 かぼちゃの天ぷら きゅうりのさっぱり漬け りんご | 牛乳 ココアパイ | 米 薄力粉 油 三温糖 上白糖 ごま油 パイ生地 グラニュー糖 バター | 鶏もも肉 焼き竹輪 牛乳 | 昆布 にんにく 生姜 椎茸 蓮根 人参 白菜 ねぎ かぼちゃ きゅうり りんご | 559kcal | 18.8g | 1.6g |
| | | 28 金 | 牛乳 リッツ | ポークライス 青のりポテト ベーコンスープ りんご | | 米 油 ごま油 三温糖 じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖 バター 上白糖 | 豚ばら肉 豚小間肉 ベーコン 牛乳 | にんにく 玉ねぎ とうもろこし 万能ねぎ キャベツ 人参 りんご | 579kcal | 16.8g | 1.3g |
| | | 29 土 | 牛乳 せんべい | そぼろ丼 大根サラダ みそ汁（なめこ） オレンジ | | 米 油 三温糖 上白糖 バター ごま油 コーンフレーク マシュマロ | 豚ひき肉 かつお節 絹豆腐 みそ 牛乳 | 生姜 玉ねぎ 人参 きざみのり 大根 きゅうり なめこ オレンジ | 527kcal | 19.4g | 1.4g |

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿・梨を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。