

# 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 リツツ	食パン タンドリーチキン トマトサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 高菜ごはん	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 バナナ	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 さつまいんご春巻き	米 押麦 ごま油 上白糖 さつまい 薄力粉 油	カレイ 純豆腐 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 麸のラスク	米 油 バター 薄力粉 上白糖 マヨドレ 麸	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 蓬根 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 赤パブリカ えのき 万能ねぎ バナナ	550kcal	16.8g	2.2g
7	21 金	牛乳 リツツ	クリームパスタ プロッコリーサラダ チキンスープ バナナ	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 プロッコリー 人参 キャベツ バナナ 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 リツツ	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 バナナ	牛乳 チーズおかかごはん	中華麺 片栗粉 なると ごま油 シュウマイの皮 米	わかめ なると 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 バナナ	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 麸 バター 上白糖 薄力粉	鮭 高野豆腐 鶏もも肉 みそ 牛乳	人参 蓬根 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 ワインナー	玉ねぎ トマト缶 白菜 きゅうり プロッコリー 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 リツツ	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 バイ生地 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 蓬根 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 リツツ	ポークリイス 青のりボテト ベーコンスープ りんご		米 油 ごま油 三温糖 ジャが芋 バイ生地 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 純豆腐 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しください。