



2025年度11月 献立予定表



ニチイキッズあいずみさかふじ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
			午後おやつ	
1 15 29 (土)	ご飯 れんこんのお味噌汁 かれい中華漬焼き はくさいの煮浸し バナナ	牛乳／ビスケット、／米、／れんこん、カットわかめ、にんじん、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ)／かれい、葉ねぎ、ごま、おろししょうが、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん／はくさい、こまつな、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節／バナナ／牛乳／ホットケーキ粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、油、	牛乳	505(469) kcal
			ビスケット	20.5(19.9) g
			牛乳 ココアケーキ	10.0(11.5) g
17 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ しゃきしゃき炒め バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、キャベツ、もやし、しめじ、みそ／豚ひき肉、たまねぎ、食塩、米粉、ケチャップ、中濃ソース／油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、酢、砂糖、食塩／バナナ／牛乳／食パン、ツナ水煮缶、ノンエッグマヨネーズ、きゅうり	牛乳 おせんべい	554(518) kcal 23.9(21.9) g
			牛乳	17.0(18.1) g
			ツナサンド	
4 18 (火)	チキンカレー チンゲンサイのスープ わかめサラダ オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米、油、おろしにんにく、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、カレールウ、砂糖、いちごジャム、鶏がらスープの素、片栗粉／ごま油、チンゲンサイ、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、鶏がらスープの素／キャベツ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、すりごま、油、砂糖、しょうゆ、酢、みりん／オレンジ／牛乳／りんご濃縮果汁、かんてん(粉)、砂糖／お子様せんべい	牛乳 ウエハース	506(464) kcal 17.3(16.7) g
			牛乳	14.5(15.9) g
			りんご寒天・おせんべい	
5 19 (水)	ご飯 こまつなのおみそ汁 さけのしょうが焼き 切干大根のカレーソテー りんご	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、エリンギ、みそ／さけ、おろししょうが、片栗粉、砂糖、しょうゆ、みりん／油、豚ひき肉、切り干しだいこん、ピーマン、にんじん、もやし、カレー粉、砂糖、しょうゆ、食塩／りんご／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、油、豆乳、ケチャップ、たまねぎ、ベーコン、ピーマン、ピザ用チーズ	牛乳 クラッカー	554(516) kcal 26.1(23.9) g
			牛乳	18.1(18.7) g
			米粉ピザ	
6 20 (木)	マーボー高野豆腐丼 チンゲンサイのすまし汁 じゃがいものマヨ焼き バナナ	牛乳／ビスケット／米、油、おろししょうが、たまねぎ、豚ひき肉、凍り豆腐、にら、水、砂糖、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、水、片栗粉、鶏がらスープの素、ごま油／かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、食塩、しょうゆ、みりん、／じゃがいも、にんじん、いんげん、ノンエッグマヨネーズ、食塩／バナナ／牛乳／食パン、いちごジャム、	牛乳 ビスケット	533(497) kcal 19.1(18.3) g
			牛乳	13.7(14.5) g
			ジャムサンド	
7 21 (金)	ご飯 はくさいのおみそ汁 鶏肉の南部焼き れんこんの炒め煮 オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、はくさい、たまねぎ、みそ／鶏もも肉、おろししょうが、しょうゆ、みりん、黒ごま、ごま／油、豚ひき肉、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん／オレンジ／牛乳／油、かぼちゃ、牛乳、ホットケーキ粉	牛乳 ウエハース	499(473) kcal 21.4(20.0) g
			牛乳	13.5(15.1) g
			かぼちゃドーナッツ	
8 22 (土)	ご飯 まいたけのおみそ汁 さわらの塩焼き さつまいものサラダ バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、まいたけ、みそ／さわら、食塩／かき／牛乳／米、こんぶ(だし用)、にんじん、かつお節、しょうゆ、ごま／さつまいも、きゅうり、にんじん、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、食塩／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、無塩バター	牛乳 おせんべい	541(508) kcal 21.5(20.0) g
			牛乳	14.5(16.1) g
			ソフトビスケット	
10 (月)	カミカミドライカレー ささみとはるさめのスープ かぶの中華サラダ りんご	牛乳／カルデツウエハース／米、油、おろしにんにく、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、干しぶどう、コーン(冷凍)、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉、鶏がらスープの素、砂糖、片栗粉、かつお・昆布だし汁、カレールウ、いちごジャム／水、鶏ささ身、片栗粉、はくさい、はるさめ、鶏がらスープの素、食塩／かぶ、かぶ・葉、ごま、ごま油、しょうゆ／りんご／牛乳／米、炊き込みわかめ	牛乳 ウエハース	532(500) kcal 17.7(17.0) g
			牛乳	13.1(14.8) g
			わかめおにぎり	
11 (火)	ご飯 ほうれんそうのすまし汁 さけのちゃんちゃん焼き じゃがいもの磯和え バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、もやし、油揚げ、食塩、しょうゆ／さけ、食塩、油、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン(冷凍)、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん／じゃがいも、あおのり、食塩／バナナ／牛乳／油、豚肉(もも)、キャベツ、もやし、にんじん、焼きそばめん、焼きそばソース、かつお節、あおのり	牛乳 おせんべい	506(478) kcal 25.7(23.4) g
			牛乳	11.9(13.6) g
			焼きそば	
25 (火)	さつまいもご飯 大根のすまし汁 さばのみそ煮 れんこんの金平 バナナ	牛乳／お子様せんべい／米、さつまいも、食塩／かつおだし汁、だいこん、カットわかめ、葉ねぎ、しょうゆ、食塩、みりん／さば、しょうが、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色みそ)、砂糖、みりん／れんこん、にんじん、ピーマン、酒、ごま油、しょうゆ、砂糖／バナナ／牛乳／干しそうめん、だいこん、にんじん、油揚げ、木綿豆腐、葉ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 おせんべい	509(467) kcal 20.9(18.5) g
			牛乳	14.5(14.8) g
			ふしめん汁	
12 26 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 肉豆腐 こまつなのお浸し オレンジ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、れんこん、にんじん、もやし、みそ／豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、はくさい、たまねぎ、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん／こまつな、コーン(冷凍)、かつおだし汁、しょうゆ／オレンジ／牛乳／米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、あおのり、食塩	牛乳 クラッカー	528(495) kcal 19.9(19.0) g
			牛乳	12.6(14.2) g
			そばろおにぎり	
13 27 (木)	塩あんかけ野菜丼 豆腐のおみそ汁 さつまいもの甘辛煮 バナナ	牛乳／ビスケット／米、ごま油、おろししょうが、たまねぎ、鶏もも肉、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／さつまいも、水、砂糖、しょうゆ／バナナ／牛乳／無塩バター、マシュマロ、コーンフレーク	牛乳 ビスケット	536(499) kcal 18.2(17.6) g
			牛乳	11.8(13.0) g
			マシュマロおこし	
14 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さばの竜田揚げ かぼちゃのごまマヨ和え りんご	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、ねぎ、油揚げ、みそ／さば、おろししょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油／かぼちゃ、にんじん、フロッコリー、すりごま、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／りんご／牛乳／さつまいも、無塩バター	牛乳 ウエハース	530(498) kcal 19.1(18.1) g
			牛乳	17.2(18.1) g
			焼き芋	
28 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 塩から揚げ ベイクドポテト バナナ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、米みそ(甘みそ)／鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、鶏がらスープの素、片栗粉、油／じゃがいも、にんじん、いんげん、米粉、油、食塩／バナナ／牛乳／ホットケーキ粉、無塩バター、グラニュー糖、卵、牛乳、ココアパウダー	牛乳 ウエハース	575(527) kcal 21.1(19.7) g
			牛乳	17.8(18.5) g
			マープルケーキ	

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



11月平均栄養量
527(491) kcal
20.7(19.5) g
13.9(15.1) g