



2025年度11月 献立予定表



ニチキッズ北たみや保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (土)	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 グレープフルーツ	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／グレープフルーツ／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 牛乳 ツナサンド	462 kcal 22.0 g 14.3 g
17 (月)	さつまいもご飯 たたきレンコン汁 かれないのもみじ焼き はくさいの煮浸し かき	牛乳／ビスケット／米、さつまいも、食塩、黒ごま／ごま油、おろししょうが、れ んこん、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、ねぎ／かれない、片 栗粉、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、みそ／はくさい、こまつな、油揚げ、 しょうゆ、みりん、かつお節／かき／牛乳／卵、砂糖、バナナ、無塩バター、牛 乳、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア（ビュココア）	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナココアケーキ	476 kcal 20.4 g 14.8 g
4 18 (火)	ハヤシライス クリームコンスープ わかめサラダ オレンジ	牛乳／カルデツウエハース／米、油、たまねぎ、豚肉(もも)、しめじ、米粉、水、 鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、ホールトマト缶詰、ケチャップ、中濃ソー ス、ブロッコリー／油、じゃがいも、クリームコーン缶、豆乳、食塩、パセリ粉／ 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、かんでん（粉）、りんご、砂糖／ お子様せんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 りんご寒天・おせんべい	513 kcal 19.9 g 15.2 g
5 19 (水)	ゆかりコーンご飯 まいたけのおみそ汁 さわらの塩焼き さつまいもの甘がらめ かき	牛乳／お子様せんべい／米、カルシウムふりかけ ゆかり、コーン（冷凍）／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／さつまいも、こ ぼろ、にんじん、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん／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	牛乳 おせんべい 牛乳 夕焼けおにぎり	511 kcal 20.7 g 13.7 g
6 20 (木)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 高野豆腐の味噌炒め さといもの素揚げ バナナ	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、鶏ささ身、片栗粉、チンゲンサイ、 にんじん、えのきだけ、食塩、しょうゆ／油、おろししょうが、おろしにんにく、 たまねぎ、キャベツ、凍り豆腐、コーン（冷凍）、砂糖、みそ、みりん／油、片栗 粉、さといも、食塩／バナナ／牛乳／油、じゃがいも、食塩、片栗粉、しょうゆ	牛乳 ビスケット 牛乳 いももち	454 kcal 15.6 g 14.8 g
7 21 (金)	ご飯 ほうれんそうのおみそ汁 肉じゃが れんこんのきんぴら オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、 みそ／油、豚肉(肩ロース)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、かつおだし汁、砂 糖、しょうゆ、グリーンピース(冷凍)／油、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／さつまいも、かんでん （粉）、水、砂糖	牛乳 ウエハース 牛乳 いもようかん	483 kcal 20.4 g 15.7 g
8 22 (土)	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ー グレープフルーツ	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／グ レープフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、みそ、砂糖	牛乳 クラッカー 牛乳 みそ蒸しパン	462 kcal 22.8 g 12.5 g
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／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 ／油、かぼちゃ、牛乳、ホットケーキ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 かぼちゃドーナツ	483 kcal 16.8 g 16.9 g
11 25 (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 グレープフルーツ	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、あおりの、食塩／グレープフルーツ／牛乳／油、焼きそばめん、中濃ソース、 油、豚肉(もも)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、かつおだし汁、こ ま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、水	牛乳 おせんべい 牛乳 あんかけ焼きそば	456 kcal 23.4 g 13.1 g
12 26 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 肉豆腐 こまつなのお浸し バナナ	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／バナナ／牛乳／ご ま油、れんこん、しらす干し、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープの素、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 れんこんのお焼き	479 kcal 17.5 g 13.0 g
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 グレープフルーツ	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／グレープフルーツ ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、コーン（冷凍）	牛乳 ビスケット 牛乳 コーン蒸しパン	459 kcal 17.4 g 12.9 g
14 28 (金)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 さばの中華漬け焼き 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、たまねぎ、おろししょうが、ごま油、砂糖、しょうゆ、みりん／かぼ ちゃ、にんじん、ブロッコリー、すりごま、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／り んご／牛乳／さといも、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水	牛乳 ウエハース 牛乳 さといものみたらし団子	489 kcal 20.0 g 16.9 g

◎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、喫食確認を行っておりません。

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	
477	kcal
19.5	g
14.1	g