



## 2025年度11月 献立予定表



ニチキッズこくふ

| 日付                   | 献立名                                                     | 材料名                                                                                                                                                                                                   | 午前おやつ                             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|----------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
|                      |                                                         |                                                                                                                                                                                                       | 午後おやつ                             |                              |
| 1<br>15<br>29<br>(土) | ご飯<br>キャベツのおみそ汁<br>ミートローフ<br>しゃきしゃき炒め<br>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<br>おせんべい<br>牛乳<br>ツナサンド        | 501 kcal<br>21.9 g<br>16.6 g |
| 17<br>(月)            | ご飯<br>たたきレンコン汁<br>かれないのもみじ焼き<br>はくさいの煮浸し<br>バナナ         | 牛乳／ビスケット／米／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、コーン（冷凍）、油揚げ、しょうゆ、みりん、かつお節／バナナ／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（ビュアココア）                            | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>バナナココアケーキ    | 473 kcal<br>20.6 g<br>14.7 g |
| 4<br>18<br>(火)       | ハヤシライス<br>クリームコーンスープ<br>わかめサラダ<br>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、ホーランドマト佐詰、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、かんてん（粉）、りんご、砂糖／お子様せんべい     | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>りんご寒天・おせんべい  | 513 kcal<br>19.9 g<br>15.2 g |
| 5<br>19<br>(水)       | ご飯<br>こまつなのおみそ汁<br>さけのしょうが焼き<br>切干大根のカレーソテー<br>バナナ      | 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／バナナ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、みそ、砂糖                                                            | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>みそ蒸しパン       | 483 kcal<br>22.9 g<br>12.5 g |
| 6<br>20<br>(木)       | ご飯<br>チンゲンサイのすまし汁<br>高野豆腐の味噌炒め<br>さといもの素揚げ<br>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、えのきたけ、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<br>ビスケット<br>牛乳<br>いももち         | 454 kcal<br>15.7 g<br>13.1 g |
| 7<br>(金)             | ご飯<br>はくさいのおみそ汁<br>鶏肉の南部焼き<br>れんこんの炒め煮<br>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<br>ウエハース<br>牛乳<br>かぼちゃドーナッツ    | 474 kcal<br>20.4 g<br>15.7 g |
| 21<br>(金)            | 鶏の照り焼き丼<br>わかめのおみそ汁<br>高野豆腐の煮物<br>バナナ                   | 牛乳／カルデツウエハース／米、鶏もも肉、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん、のり、ごま／かつお・昆布だし汁、はくさい、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、みそ／凍り豆腐、さつまいも、こまつな、しめじ、ピーマン、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん／バナナ／牛乳／米、こんぶ（だし用）、たけのこ、にんじん、しいたけ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩                       | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>たけのこご飯       | 537 kcal<br>22.3 g<br>12.1 g |
| 8<br>22<br>(土)       | ご飯<br>まいたけのおみそ汁<br>さわらの塩焼き<br>さつまいもの甘がらめ<br>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、コーン（冷凍）、まいたけ、みそ／さわら、食塩／さつまいも、ごぼう、にんじん、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん／バナナ／牛乳／米、カルシウムふりかけ ゆかり                                                                                          | 牛乳<br>おせんべい<br>牛乳<br>ゆかりおにぎり      | 516 kcal<br>20.3 g<br>13.3 g |
| 10<br>(月)            | カミカミドライカレー<br>ささみとはるさめのスープ<br>だいこんの中華サラダ<br>バナナ         | 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／だいこん、こまつな、ごま、ごま油、しょうゆ／バナナ／牛乳／さつまいも、牛乳、砂糖                                     | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>さつまいもの茶巾     | 465 kcal<br>16.2 g<br>13.9 g |
| 11<br>25<br>(火)      | ご飯<br>ほうれんそうのすまし汁<br>さけのちゃんちゃん焼き<br>じゃがいもの磯和え<br>オレンジ   | 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／オレンジ／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、えのきたけ、かつおだし汁、ごま油、しょうゆ、食塩、片栗粉、水 | 牛乳<br>おせんべい<br>牛乳<br>あんかけ焼きそば     | 456 kcal<br>23.4 g<br>13.1 g |
| 12<br>26<br>(水)      | ご飯<br>もやしのおみそ汁<br>肉豆腐<br>こまつなのお浸し<br>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／米、塩こんぶ                                                                                 | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>昆布おにぎり       | 475 kcal<br>17.1 g<br>12.2 g |
| 13<br>27<br>(木)      | 塩あんかけ野菜丼<br>豆腐のおみそ汁<br>さつまいもの甘辛煮<br>オレンジ                | 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／オレンジ／牛乳／食パン、いちごジャム                                                                              | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>いちごジャムサンド    | 456 kcal<br>18.3 g<br>11.7 g |
| 14<br>(金)            | ご飯<br>チンゲンサイのおみそ汁<br>さばの中華漬け焼き<br>かぼちゃのごまマヨ和え<br>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／さつまいも、米粉、砂糖、水、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水                                                       | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>さつまいものみたらし団子 | 515 kcal<br>19.9 g<br>16.9 g |
| 28<br>(金)            | さつまいもおにぎり<br>チンゲンサイのおみそ汁<br>さばの中華漬け焼き<br>バイクドポテト<br>バナナ | 牛乳／カルデツウエハース／米、さつまいも、食塩、ごま、のり／かつおだし汁、チンゲンサイ、ねぎ、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／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、牛乳、生クリーム、砂糖、いちごジャム                                                           | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>パンケーキ        | 558 kcal<br>21.1 g<br>19.4 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 |
| 488 kcal |
| 20.1 g   |
| 14.1 g   |