



2025年度11月 献立予定表



ニチイキッズ下長尾保育園

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 キャベツのおみそ汁 レバーミートローフ 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／鶏レバー、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	494(462) kcal 23.7(22.0) g 14.1(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（ビュアココア）	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナココアケーキ	507(476) kcal 21.7(20.4) g 14.1(14.8) g
4 18 (火)	ハヤシライス クリームコーンスープ 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、フロッコリー／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、すりこま、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	548(513) kcal 21.3(19.9) g 13.7(15.2) g
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ーテ 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	491(462) kcal 24.6(22.8) g 11.2(12.5) 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	480(454) kcal 15.8(15.7) g 11.9(13.1) g
7 (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 牛乳 かぼちゃドーナッツ	500(474) kcal 22.0(20.4) g 14.3(15.7) g
8 22 (土)	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	555(511) kcal 22.1(20.7) g 13.2(13.7) g
10 (月) 21 (金)	カミカミドライカレー きのこのすまし汁 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、こぼろ、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／かつお・昆布だし汁、しめじ、えのきだけ、まいたけ、食塩、しょうゆ／かぶ、かぶ・葉、ごま、ごま油、しょうゆ／りんご／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	490(466) kcal 16.0(15.7) g 11.6(13.6) 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、あおのり、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、ごま油、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	485(456) kcal 25.5(23.4) g 12.6(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	511(479) kcal 17.9(17.5) g 11.8(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	486(459) kcal 18.0(17.4) g 11.7(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／さは、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、フロッコリー、すりこま、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	518(489) kcal 21.5(20.0) g 15.7(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
				505(475) kcal
				21.1(19.9) g
				13.1(14.1) g

