



11月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2025年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	スパゲッティーナボリタン コールスローサラダ 野菜スープ（じゃが芋・玉ねぎ・あさつき）	357.0 16.0 11.9 1.7	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
04 火	ごはん さわらの西京焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁（豆腐・えのき・ねぎ）	406.9 19.8 11.6 1.3	米、●スパゲティ、砂糖、●油、油	●牛乳、さわら、豆腐、豚ひき肉、みそ、●ペーコン、●かつお節	もやし、●たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、●しめじ、ねぎ、しょうが、●にんにく	牛乳 和風スパゲティー
05 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁（じゃが芋・玉葱・わかめ）	471.6 19.5 15.0 1.7	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、マカロニ、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、●豆乳、ツナ缶、●チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、しょうが、わかめ	牛乳 チーズスコーン
06 木	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（玉ねぎ・あさつき・麴）	450.7 15.7 12.5 1.1	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖、麴、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、パプリカ、にんじん、あさつき、●レモン	牛乳 レモンケーキ
07 金	ポークカレーライス ツナサラダ バナナ	510.8 15.5 16.8 1.3	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、ツナ缶、バター	●ぶどうジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、●かんでん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
08 土	ごはん すき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁（大根・油揚げ・あさつき）	479.8 19.1 14.2 1.2	さつまいも、米、三温糖、しらたき、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、油揚げ	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
10 月	ごはん フルコギ炒め はるさめサラダ 中華スープ	452.0 19.9 15.6 1.0	米、●ホットケーキミックス、はるさめ、●油、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ツナ缶	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、コーン、にんにく	牛乳 ホットケーキ
11 火	ごはん 鮭のコーンフレーク焼き ひじきの煮物 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	384.0 16.9 9.9 1.3	米、●じゃがいも、●片栗粉、●油、コーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、油、●三温糖	●牛乳、さけ、みそ、ちくわ、油揚げ、大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ひじき、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 芋もち
12 水	ごはん 鶏肉の塩こうじから揚げ 厚揚げと青菜の煮浸し みそ汁（大根・玉葱・あさつき）	463.8 20.5 15.1 1.5	米、●小麦粉、米こうじ、油、●三温糖、片栗粉、小麦粉、●油	●牛乳、鶏もも肉、生揚げ、●ヨーグルト、みそ、●ハム	こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、●たまねぎ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳 オニオンパン
13 木	みそラーメン かぼちゃのオープン焼き みかん缶	373.3 14.4 10.6 1.4	中華めん、●米、油、●油、●三温糖	●牛乳、豚ひき肉、みそ、●ツナ缶	かぼちゃ、みかん、もやし、キャベツ、にんじん、●にんじん、コーン、にら、●ひじき、にんにく、●あさつき	牛乳 ひじきごはん
14 金	五目うま煮丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁（麴・長葱・ほうれん草）	446.1 16.1 9.7 1.3	米、さつまいも、●小麦粉、●黒砂糖、三温糖、●油、麴、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にら、レモン、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
15 土	ビビンバ丼 コーンポテト 中華スープ	432.8 16.3 15.6 1.4	米、じゃがいも、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ	もやし、チンゲンサイ、コーン、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、にんにく	牛乳 菓子（市販品）

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜の磯和え すまし汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	394.1 18.4 9.5 1.2	●さつまいも、米、●三温糖、三温糖、●油	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、ハム、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、わかめ、あおのり	牛乳 大学芋
18 火	ごはん ほっけの香味焼き 大根のそぼろ煮 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・油揚げ）	467.6 18.4 14.9 1.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、片栗粉、砂糖、油、三温糖	●牛乳、ほっけ、豚ひき肉、●豆乳、みそ、油揚げ	だいこん、●バナナ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、●レーズン、にんじん、干ししいたけ、しょうが	牛乳 バナナレーズンケーキ
19 水	ごはん つくねのきのこあんかけ じゃがいものカレー炒め みそ汁（小松菜・えのき・麴）	460.4 20.7 13.8 1.7	米、●食パン、じゃがいも、パン粉、油麴、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ	たまねぎ、えのきだけ、しめじ、●いちごジャム、にんじん、こまつな、ピーマン	牛乳 いちごジャムサンド
20 木	マーボー豆腐丼 青菜のおかか和え わかめスープ 黄桃缶	431.7 14.4 9.8 1.3	米、●米、●三温糖、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ、●みそ、かつお節	キャベツ、もも、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン、あさつき、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 五平もち
21 金	ごはん さばのソース焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（小松菜・麴・えのき）	434.7 17.2 15.9 1.8	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、麴、三温糖、油	●牛乳、さば、みそ、●豆乳、油揚げ	こまつな、にんじん、切り干しだいこん、えのきだけ、グリーンピース、にんにく、干ししいたけ、●レモン	牛乳 メロンパンクッキー
22 土	スタミナ丼 大根サラダ 中華スープ	418.3 17.1 12.8 1.1	米、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、にら、わかめ、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
25 火	ごはん 鮭のオーロラソースかけ コーンサラダ みそ汁（油揚げ・玉葱・あさつき）	425.4 16.7 12.4 1.6	米、片栗粉、油、三温糖	●牛乳、さけ、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
26 水	ごはん 回鍋肉 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	431.0 20.4 12.9 1.3	米、●米、油、三温糖、●油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、●鶏ひき肉、ハム、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、●にんじん、にら、●ピーマン、●ねぎ、にんにく、●干ししいたけ、しょうが	牛乳 五目チャーハン
27 木	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ ジュリアンスープ	444.0 17.6 16.3 1.5	米、●食パン、油、●グラニュー糖、小麦粉、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、大豆、●バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、みかん、ピーマン、にんにく	牛乳 ココアトースト
28 金	ごはん カレーの磯辺揚げ風 春雨の炒め物 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ・えのき）	429.2 20.1 12.2 1.2	●さつまいも、米、油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、かれい、豚ひき肉、みそ	もやし、キャベツ、たまねぎ、パプリカ、にら、えのきだけ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 ふかしさつま芋
29 土	ごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト コンソメスープ（チンゲン菜・玉葱・人参）	421.4 18.0 11.8 1.0	米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、ペーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	牛乳 菓子（市販品）

※給与栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイになります。

