

2025年11月

## 予 定 献 立 表

あい音保育園(1/2頁)

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
1 (土)	わかめうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん缶、もも缶(白桃) パイ缶/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
4 (火)	御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 肉豆腐(ひき肉) 白菜のごまあえ(にんじん)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、/さつまいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 いんげん/はくさい、こまつな、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま/マカロニ ダイストマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニのトマト煮 牛乳
5 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉のしょうが焼き 切干大根サラダ(しらす干し)	ブルー/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(ロース)、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、酒/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、バター、牛乳、りんごジャム 砂糖/牛乳	ブルー 牛乳 りんごのスコーン 牛乳
6 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/ごぼう、にんじん、ごま油 しょうゆ、砂糖、いんげん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
7 (金)	御飯 すまし汁(はくさい) さわらのみそ照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	せんべい/牛乳/米/はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さわら しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん/チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター 砂糖、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 チーズケーキ 牛乳
8 (土)	あさりのスパゲティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう/バナナ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
10 (月)	御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え	チーズ/麦茶(浸出液)/米/もやし、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁 米みそ/豚肉(ロース)、たまねぎ、ケチャップ、中濃ソース、酒、砂糖/ブロッコリー、にんじん しょうゆ、かつお節/米、にんじん、しょうゆ、食塩/牛乳	チーズ お茶 にんじんおにぎり 牛乳
11 (火)	御飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉のカレー焼き ひじきのマリネ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/さつまいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉(皮付き)、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー粉/ひじき、しょうゆ、砂糖 だいこん、きゅうり、にんじん、油、酢、食塩/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳
12 (水)	御飯 みそ汁(あさり) 松風焼き・豆腐いり 小松菜とコーンの和え物	ブルー/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、米みそ/鶏ひき肉、木綿豆腐 たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ 砂糖/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉、砂糖/牛乳	ブルー 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
13 (木)	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油 ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう /パイ缶、もも缶(白桃)、みかん缶、りんご/牛乳	ヨーグルト お茶 フルーツポンチ 牛乳
14 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かじきの竜田揚げ もやしの和え物	せんべい/牛乳/米/かぼちゃ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが しょうゆ、酒、片栗粉、油/もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 /小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュアココア)、牛乳、油/牛乳	せんべい 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
17 (月)	御飯 みそ汁(こまつな・わかめ) ひき肉焼き 大根とあげの煮物	チーズ/麦茶(抽出液)/米/こまつな、たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚ひき肉、豚レバー、たまねぎ、コーン缶、酒、食塩、片栗粉、かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、砂糖、片栗粉/だいこん、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ 酒、砂糖、食塩、いんげん/米、塩こんぶ/牛乳	チーズ お茶 昆布おにぎり 牛乳
18 (火)	御飯 みそ汁(さつま芋・わかめ) 肉豆腐(ひき肉) 白菜のごまあえ(にんじん)	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、/さつまいも、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚ひき肉、油、焼き豆腐、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖 いんげん/はくさい、こまつな、にんじん、砂糖、食塩、しょうゆ、すりごま/マカロニ ダイストマト缶詰、たまねぎ、油、ケチャップ、食塩、粉チーズ、パセリ粉/牛乳	ヨーグルト お茶 マカロニのトマト煮 牛乳
19 (水)	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) 豚肉のしょうが焼き 切干大根サラダ(しらす干し)	ブルー/牛乳/米/キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ /豚肉(ロース)、しょうが、たまねぎ、しょうゆ、酒/切り干しだいこん、きゅうり、にんじん しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩/ホットケーキ粉、バター、牛乳、りんごジャム 砂糖/牛乳	ブルー 牛乳 りんごのスコーン 牛乳
20 (木)	御飯 みそ汁(玉ねぎ・油あげ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米/たまねぎ、にんじん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ /鶏もも肉(皮付き)、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが/ごぼう、にんじん、ごま油 しょうゆ、砂糖、いんげん/せんべい/クラッカー/牛乳	ヨーグルト お茶 せんべい・クラッカー 牛乳

日付	献立名	材料名	午前おやつ
			午後おやつ
21 (金)	御飯 すまし汁(はくさい) さわらのみそ照り焼き じゃが芋とひき肉の煮物	せんべい/牛乳/米/はくさい、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩/さわら しょうが、米みそ、酒、みりん、砂糖/豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、いんげん/チーズ、ホットケーキ粉、無塩バター 砂糖、牛乳/牛乳	せんべい 牛乳 チーズケーキ 牛乳
22 (土)	あさりのスパゲティ バナナ	せんべい/麦茶(浸出液)/スパゲティ、あさり水煮缶、たまねぎ、ピーマン、バター ケチャップ、食塩、白こしょう/バナナ/せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶
25 (火)	ハヤシライス フレンチサラダ	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、豚肉(ロース)、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しめじ、油 ハヤシルウ、ケチャップ/キャベツ、きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、白こしょう /パイン缶、もも缶(白桃)、みかん缶、りんご/牛乳	ヨーグルト お茶 フルーツポンチ 牛乳
26 (水) 誕生会	さつまいも御飯 豆腐みそ汁(豆腐・えのき) 鶏のから揚げ 白菜のおかか和え	ヨーグルト/麦茶(浸出液)/米、さつまいも、酒、食塩/木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ かつお・昆布だし汁、米みそ/鶏もも肉(皮付き)、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、砂糖 食塩、片栗粉/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節/りんご天然果汁、砂糖、粉かんてん 水、生クリーム、砂糖/牛乳	ヨーグルト お茶 りんごゼリー 牛乳
27 (木)	御飯 みそ汁(あさり) 松風焼き・豆腐いり 小松菜とコーンの和え物	ブルーン/牛乳/米/あさり水煮缶、キャベツ、かつおだし汁、米みそ/鶏ひき肉、木綿豆腐 たまねぎ、片栗粉、米みそ、酒、みりん、ごま、あおのり/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ 砂糖/かぼちゃ、米粉、砂糖、水、油、きな粉、砂糖/牛乳	ブルーン 牛乳 かぼちゃもち 牛乳
28 (金)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) かじきの竜田揚げ もやしの和え物	せんべい/牛乳/米/かぼちゃ、ねぎ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ/かじき、しょうが しょうゆ、酒、片栗粉、油/もやし、にんじん、こまつな、食塩、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 /小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ココア(ビュアココア)、牛乳、油/牛乳	せんべい 牛乳 ココア蒸しパン 牛乳
29 (土)	きつねうどん フルーツカクテル(もも)	せんべい/麦茶(浸出液)/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩/みかん缶、もも缶(白桃)、パイン缶 /せんべい/クラッカー/麦茶(浸出液)	せんべい お茶 せんべい・クラッカー お茶

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質
3歳未満児	417Kcal	18.1g
	(461Kcal)	(19.6g)
3歳以上児	539Kcal	22.5g
	(573Kcal)	(24.4g)

( )は、目標量です。



～行事食～

★誕生会(26日)

昼食

- ・さつまいも御飯
- ・豆腐みそ汁
- ・鶏のから揚げ
- ・白菜のおかか和え

午後おやつ

- りんごゼリー
- 牛乳