

2025年 11月の給食予定献立表 (3才以上児)

すきなたべものをたくさんふやそうね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	10	カレイのにつけ	カレイ	三温糖		しょうゆ	416kcal
	24	ほうれんそうのごまあえ		白すりごま 三温糖	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ	20.7 g
		とうふとコーンのスープ みかん	絹豆腐		コーン缶 玉葱 えのき茸 みかん	昆布 鰹節 塩 ワカメ	17.1 g
		午後おやつ ギョウにゅう さつまいものてんぷら	牛乳	小麦粉 さつまいも 油		塩	1.0 g
火	11	さつまいもときのこのカレー	豚肉	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ	カレールー	368kcal
	25	かきサラダ りんご	ツナ缶		キャベツ きゅうり 柿 りんご	酢 マヨドレ 塩	18.4 g
		午後おやつ ヨーグルト おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし			15.9 g 1.0 g
水	12	にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	667kcal
	26	はくさいのおかかあえ みかん	かつお節		白菜 小松菜 もやし みかん	しょうゆ	28.7 g
		午後おやつ ギョウにゅう おこめばん	牛乳 絹豆腐 チーズ	上新粉		塩	15.8 g 1.9 g
木	13	メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖		しょうゆ	362kcal
	27	きりぼしだいこんのサラダ		三温糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜	酢 しょうゆ	21.8 g
		あつあげとはくさいのみそしる	厚揚げ 味噌		白菜 しめじ 人参	昆布 煮干し	14.3 g
		午後おやつ ギョウにゅう おかし かき	牛乳	おかし	柿		1.7 g
金	14	とりにくのごまてりやき	鶏肉	三温糖 白いりごま		しょうゆ	437kcal
	28	じゃがいものきんぴら		じゃがいも 三温糖 油	人参	しょうゆ	22.1 g
		だいこんのみそしる みかん	油揚げ 味噌		大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 みかん	昆布 煮干し	16.5 g
		午後おやつ ギョウにゅう マカロニきなこ	牛乳 きな粉	マカロニ 三温糖		塩	1.5 g
土	1	パンのひ (パン持参) ギョウにゅう	牛乳	パン			367kcal
	15	ぶたにくとねぎのあまからいため	豚肉	ごま油 三温糖	長ねぎ ピーマン	しょうゆ	16.9 g
	29	ちゅうかサラダ くだもの		三温糖 ごま油	キャベツ ほうれん草 人参	酢 しょうゆ	15.7 g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	0.9 g
月	3	メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 舞茸	マヨドレ しょうゆ	407kcal
	17	かぼちゃとじゃこのあまからいため	じゃこ	三温糖 油	かぼちゃ	しょうゆ	19.5 g
		にらととうふのスープ みかん	絹豆腐		にら 玉葱 えのき茸 みかん	昆布 鰹節 塩	12.4 g
		午後おやつ むぎちゃ おせきはん (七五三)		米 もち米 甘納豆 白いりごま		麦茶 塩	1.0 g
火	4	とうふのごもくやき	木綿豆腐 鶏挽肉	さつまいも 片栗粉 三温糖	人参	ひじき しょうゆ	419kcal
	18	だいこんサラダ	ツナ缶	三温糖 ごま油	大根 人参 水菜	酢 しょうゆ	23.4 g
		きのこのみそしる	味噌		しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	昆布 煮干し	17.5 g
		午後おやつ ギョウにゅう かき おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	柿		1.7 g
水	5	パンのひ (パン持参) なっとうバーグ	牛乳 豚挽肉 ひきわり納豆	パン 片栗粉 三温糖	玉葱	しょうゆ	458kcal
	19	カリフラワーのサラダ	ツナ缶		カリフラワー きゅうり	酢 マヨドレ 塩	22.5 g
		さつまいもとかぼちゃのシチュー	牛乳	さつまいも	人参 玉葱 南瓜 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	16.1 g
		午後おやつ むぎちゃ だいこんめし りんご	油揚げ	米 三温糖	大根 大根葉 りんご	麦茶 しょうゆ	1.0 g
木	6	めかじきのごまみそやき	メカジキ 味噌	三温糖 白いりごま			343kcal
	20	こうやとうふのもの	高野豆腐	三温糖	人参 乾椎茸 さやいんげん	しょうゆ	20.7 g
		すましじる			ほうれん草 人参 玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩 しょうゆ	12.7 g
		午後おやつ ギョウにゅう おかし かき	牛乳	おかし	柿		1.2 g
金	7	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	米 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸	しょうゆ	400kcal
	21	ブロッコリーのひじきマヨサラダ			ブロッコリー コーン缶	ひじき マヨドレ 塩 酢	16.0 g
		とうふのみそしる	絹豆腐 味噌		玉葱 しめじ 小松菜	昆布 煮干し	16.9 g
		午後おやつ ギョウにゅう さといものからあげ みかん	牛乳	里芋 片栗粉 三温糖 ごま油	みかん	しょうゆ	1.6 g
土	8	パンのひ (パン持参) ギョウにゅう	牛乳	パン			346kcal
	22	とりつくねのあまからに	鶏挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	16.9 g
		ブロッコリーのおかかあえ くだもの	かつお節		ブロッコリー 人参 コーン缶	しょうゆ	13.7 g
		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	0.7 g

* 9月より、3才児も主食持参となります。

* 7日(金)、12日(水)、21日(金)、26日(水)は、主食はいりません。

5日(水)、19日(水)はパンを持参してください。

* 土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

1日、8日、15日、22日、29日はパンを持参してください。

