

2025年 11月の給食予定献立表 (3才未満児)

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 蛋白質脂質塩分
			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 ほうれんそうのごまあえ とうふとコーンのスープ みかん	カレイ 絹豆腐 牛乳	三温糖 白すりごま 三温糖	ほうれん草 もやし 人参 コーン缶 玉葱 えのき茸 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	512kcal 22.1 g 16.1 g 1.0 g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら	牛乳 牛乳	おかし 小麦粉 さつまいも 油		塩	
火	11	さつまいもときのこのカレー かきサラダ りんご	豚肉 ツナ缶	さつまいも じゃがいも	人参 玉葱 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり 柿 りんご	カレールウ 酢 マヨドレ 塩	512kcal 20.0 g 16.2 g 1.0 g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし			
水	12	にこみうどん はくさいのおかかあえ みかん	豚肉 油揚げ かつお節	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 小松菜 もやし みかん	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	577kcal 24.3 g 13.6 g 1.7 g
	26	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おこめばん	牛乳 牛乳 絹豆腐 チーズ	おかし 上新粉		塩	
木	13	メルルーサのてりやき きりぼしだいこんのサラダ あつあげとはくさいのみそしる	メルルーサ 厚揚げ 味噌	三温糖 三温糖 ごま油	切干大根 人参 小松菜 白菜 しめじ 人参	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	448kcal 20.9 g 12.6 g 1.6 g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	牛乳 牛乳	おかし おかし	柿		
金	14	とりにくのごまてりやき じゃがいものきんぴら だいこんのみそしる みかん	鶏肉 油揚げ 味噌	三温糖 白いりごま じゃがいも 三温糖 油	人参 大根 人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 みかん	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	513kcal 21.7 g 15.1 g 1.4 g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	牛乳 牛乳 きな粉	おかし マカロニ 三温糖		塩	
土	1	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくとねぎのあまからいため	牛乳 豚肉	バターロールパン ごま油 三温糖	長ねぎ ピーマン キャベツ ほうれん草 人参	しょうゆ 酢 しょうゆ	444kcal 18.6 g 15.4 g 1.3 g
	15	ちゅうかサラダ くだもの	牛乳	三温糖 ごま油			
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし おかし		麦茶	
月	3	メルルーサのマヨネーズやき かぼちゃとじゃこのあまからいため にらととうふのスープ みかん	メルルーサ じゃこ 絹豆腐	三温糖 三温糖 油	人参 玉葱 舞茸 かぼちゃ ニラ 玉葱 えのき茸 みかん	マヨドレ しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩	529kcal 21.6 g 14.3 g 1.0 g
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おせきはん(七五三)	牛乳	おかし 米もち米 甘納豆 白いりごま		麦茶 塩	
火	4	とうふのごもくやき だいこんサラダ きのこのみそしる	木綿豆腐 鶏挽肉 ツナ缶 味噌	さつまいも 片栗粉 三温糖 三温糖 ごま油	人参 大根 人参 水菜 しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	ひじき しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	475kcal 20.0 g 14.4 g 1.6 g
	18	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう かき おかし するめ	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	柿		
水	5	コッペパン なっとうバーグ カリフラワーのサラダ さつまいもとかぼちゃのシチュー	牛乳 豚挽肉 ひきわり納豆 ツナ缶	コッペパン 片栗粉 三温糖	玉葱 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 南瓜 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 塩	584kcal 25.4 g 19.2 g 1.4 g
	19	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ だいこんめし りんご	牛乳 牛乳 油揚げ	さつまいも おかし 米 三温糖	大根 大根葉 りんご	麦茶 しょうゆ	
木	6	めかじきのごまみそやき こうやとうふのにもの すましじる	メカジキ 味噌 高野豆腐	三温糖 白いりごま 三温糖	人参 乾椎茸 さやいんげん ほうれん草 人参 玉葱 えのき茸	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 しょうゆ	433kcal 20.2 g 11.4 g 1.1 g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし かき	牛乳 牛乳	おかし おかし	柿		
金	7	ごもくごはん ブロッコリーのひじきマヨサラダ とうふのみそしる	鶏肉 油揚げ 絹豆腐 味噌	米 三温糖	人参 ごぼう 乾椎茸 ブロッコリー コーン缶 玉葱 しめじ 小松菜	しょうゆ ひじき マヨドレ 塩 酢 昆布 煮干し	481kcal 16.3 g 14.8 g 1.5 g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう さといものからあげ みかん	牛乳 牛乳	おかし 里芋 片栗粉 三温糖 ごま油	みかん	しょうゆ	
土	8	バターロールパン ぎゅうにゅう とりつくねのあまからに ブロッコリーのおかかあえ くだもの	牛乳 鶏挽肉 かつお節	バターロールパン 三温糖 片栗粉	玉葱 ブロッコリー 人参 コーン缶	しょうゆ しょうゆ	441kcal 19.6 g 15.1 g 1.1 g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

