2025年11月献立表　＿＿＿＿＿保育所

10日（月）

昼食

ごはん
鶏肉のから揚げ
★柿なます
ちんげん菜と
しめじのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	40.0	50.0
濃口しょうゆ	1.0	1.2
酒	1.0	1.2
小麦粉	5.0	7.0
揚げ油	2.0	2.5
だいこん	22.5	27.0
かき	6.4	9.1
食塩	0.2	0.3
酢	1.8	2.0
砂糖	0.6	0.7
ちんげん菜	12.8	17.0
しめじ	6.3	9.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
ポップコーン

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
とうもろこし（玄穀）	5.0	8.0
油	1.0	1.5
食塩	0.0	0.0

11・25日（火）

昼食

ごはん
さわらのしょうが煮
小松菜のごま和え
さつまいもと
油揚げのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
さわら	40.0	50.0
しょうが	0.6	0.8
砂糖	1.5	2.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
水	0.0	0.0
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
白ごま	1.2	1.5
濃口しょうゆ	0.7	1.0
さつまいも	22.5	27.0
油揚げ	7.0	10.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

お茶
りんごパンケーキ

材料	乳児g	幼児g
お茶		
りんご	12.8	15.3
砂糖	4.0	6.0
豆乳	15.0	18.0
米粉（上新粉）	10.0	12.0
ベーキングパウダー	0.4	0.6
油	1.0	1.2

25日（火）

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
りんごパンケーキ		

12・26日（水）

昼食

和風ツナスパゲティ
キャベツと
にんじんのスープ

材料	乳児g	幼児g
スパゲティ	30.0	45.0
たまねぎ	18.8	28.2
にんじん	6.8	9.7
ツナ油漬缶	20.0	30.0
えのきたけ	5.9	7.7
ピーマン	5.9	7.7
薄口しょうゆ	2.0	3.0
食塩	0.1	0.3
油	1.0	1.5
キャベツ	12.8	17.0
にんじん	11.6	14.6
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

牛乳
おかかおにぎり

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
花かつお	0.2	0.3
濃口しょうゆ	0.5	0.7

13・27日（木）

昼食

ごはん
牛肉と
ブロッコリーの炒物
とうふと
わかめのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
牛肉	25.0	30.0
酒	0.4	0.5
濃口しょうゆ	0.4	0.5
ブロッコリー	20.0	25.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	23.5	28.2
油	2.0	3.0
薄口しょうゆ	1.5	2.0
スープの素	0.6	0.9
水	40.0	60.0
片栗粉	2.0	3.0
とうふ	30.0	40.0
干わかめ	0.2	0.3
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
お好み焼き

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
水	20.0	20.0
食塩	0.0	0.0
卵	5.1	5.1
豚肉	15.0	15.0
キャベツ	21.3	21.3
ながいも	4.5	4.5
青のり	0.2	0.2
花かつお	0.2	0.2
油	1.0	1.0
トンカツソース	10.0	10.0

14・28日（金）

昼食

ごはん
タンドリーチキン
キャベツと
きゅうりのサラダ
かぼちゃと
たまねぎのスープ

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉	50.0	60.0
食塩	0.1	0.2
カレー粉	0.3	0.4
ヨーグルト(無糖)	8.0	10.0
濃口しょうゆ	0.4	0.5
ケチャップ	0.4	0.5
キャベツ	25.5	34.0
きゅうり	9.8	14.7
油	3.0	3.5
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.4	0.5
かぼちゃ	22.5	27.0
たまねぎ	9.4	14.1
スープの素	0.8	1.0
薄口しょうゆ	0.8	1.0
水	100	140

おやつ

牛乳
くだもの

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
みかん	80.0	80.0

1・15・29日（土）

昼食

ごはん
豚肉と
切干大根の炒煮
じゃがいもと
たまねぎのみそ汁

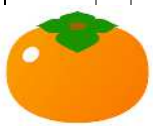
材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	35.0
油揚げ	7.0	10.0
切干大根	7.0	9.0
にんじん	9.7	14.6
油	2.0	2.5
砂糖	2.0	2.5
薄口しょうゆ	4.0	5.0
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
じゃがいも	27.0	36.0
たまねぎ	9.4	14.1
青ねぎ	0.9	1.4
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
ふーちゃん
（ふの黒糖スナック）

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
焼ふ	6.0	6.0
黒砂糖	3.0	3.0
砂糖	3.0	3.0
水	8.0	8.0

＜もうひとくち！メモ＞
秋を代表する味覚の一つ、柿。ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富で、風邪の予防にもなると古くから食べられてきました。ヘタが実にぴったり張り付いているもの、ヘタ付近までしっかりオレンジ色になっていてハリ・ツヤがあるものが、おいしい柿の特徴です。赤みが強くなると柔らかくなるので、カリッとした硬い食感が好きな人は明るい色味のものを選んでくださいね。



17日（月）

昼食

ごはん
筑前煮
とうふと
えのきたけのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
じゃがいも	27.0	31.5
にんじん	14.6	19.4
れんこん	8.0	12.0
ごぼう	6.3	9.0
三度豆	4.8	6.8
糸こんにゃく	10.0	15.0
油	1.5	2.0
砂糖	2.0	3.0
濃口しょうゆ	3.0	4.0
薄口しょうゆ	2.0	3.0
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
とうふ	30.0	40.0
えのきたけ	5.9	8.5
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
ココア蒸しパン

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	20.0	20.0
ベーキングパウダー	1.0	1.0
砂糖	7.0	7.0
水	18.0	18.0
ココア（ピュアココア）	0.5	0.5

4・18日（火）

昼食

豚丼
ちんげん菜と
油揚げのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	40.0
キャベツ	21.3	25.5
たまねぎ	14.1	18.8
にんじん	9.7	14.6
油	1.0	1.5
砂糖	2.5	3.5
濃口しょうゆ	4.0	5.0
だしかつお	1.5	2.0
水	0.0	0.0
片栗粉	0.7	1.0
ちんげん菜	8.5	12.8
油揚げ	7.0	10.0
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
さつまいももち

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
さつまいも	36.0	45.0
油	2.0	3.0
片栗粉	7.0	8.0
水	2.0	3.0
砂糖	3.0	4.0
油	0.8	1.0

5・19日（水）

昼食

パン
さつまいもの
ミルクスープ
ブロッコリーと
コーンのサラダ

材料	乳児g	幼児g
パン	40.0	60.0
鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
さつまいも	27.0	36.0
たまねぎ	28.2	37.6
にんじん	14.6	19.4
三度豆	2.9	4.8
油	0.4	0.5
牛乳	25.0	30.0
水	50.0	60.0
スープの素	0.8	1.0
食塩	0.2	0.3
片栗粉	0.8	1.0
ブロッコリー	20.0	25.0
コーン缶	5.0	7.0
油	1.5	2.0
酢	2.0	2.5
食塩	0.1	0.1
砂糖	0.4	0.5

おやつ

牛乳
くだもの

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
バナナ	60.0	90.0

6・20日（木）

昼食

ごはん
豚肉と
厚揚げの炒め物
かぼちゃと
たまねぎのみそ汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
豚肉	30.0	40.0
酒	0.4	0.5
濃口しょうゆ	0.4	0.5
しょうが	0.3	0.4
厚揚げ	15.0	20.0
にんじん	14.6	19.4
たまねぎ	18.8	28.2
ピーマン	6.8	8.5
油	2.0	3.0
砂糖	0.4	0.5
濃口しょうゆ	2.0	2.5
スープの素	0.6	0.8
水	40.0	60.0
片栗粉	2.0	3.0
かぼちゃ	27.0	31.5
たまねぎ	14.1	18.8
みそ	5.0	7.0
だしかつお	2.0	3.0
水	100	140

おやつ

牛乳
きなこちんすこう

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
小麦粉	12.0	12.0
きな粉	2.0	2.0
砂糖	6.0	6.0
油	6.0	6.0

7・21日（金）

昼食

ごはん
さけの西京焼き
小松菜の浸し
かぶとふのすまし汁

材料	乳児g	幼児g
米	40.0	50.0
生さけ	40.0	50.0
白みそ	5.0	6.0
みりん	2.0	3.0
酒	2.0	3.0
小松菜	25.5	34.0
にんじん	6.8	9.7
花かつお	0.5	0.7
濃口しょうゆ	0.7	1.0
かぶ	18.2	27.3
焼ふ	1.5	2.0
薄口しょうゆ	3.0	4.0
だしこんぶ	0.8	1.0
だしかつお	1.0	1.5
水	100	140

おやつ

牛乳
フルーツヨーグルト

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
果物（　）	20.0	20.0
ヨーグルト(無糖)	65.0	65.0
砂糖	2.0	2.0

8・22日（土）

昼食

わかめうどん
ほうれんそうと
もやしのナムル

材料	乳児g	幼児g
ゆでうどん	100	150
鶏肉（細切れ）	30.0	35.0
にんじん	9.7	14.6
干わかめ	0.8	1.0
青ねぎ	1.9	2.8
薄口しょうゆ	5.0	7.0
だしかつお	1.5	2.0
だしこんぶ	0.8	1.0
水	130	170
ほうれんそう	18.0	27.0
もやし	14.9	19.8
酢	0.8	1.2
砂糖	0.5	0.8
濃口しょうゆ	1.0	1.5
ごま油	0.5	0.8

おやつ

牛乳
ゆかりおにぎり

材料	乳児g	幼児g
牛乳	100	120
米	25.0	30.0
ゆかり粉	0.2	0.3

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚（　　）が含まれています。

★今月のおばんざいは、「柿なます」です。