

11月 献立表 乳児・幼児

2025 年 11 月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
4 火	ごはん さつま芋カツ 切干大根の煮物 菊花和え 味噌汁(もやし・しめじ)	◎お好み焼き ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、油揚げ、さくらえび、削り節、牛乳、かたくちいわし	切干しいごん、にんじん、ほうれんそう、食用ぎく、もやし、ぶなしめじ、万能ねぎ、キャベツ、あおのり、りんご	はいが精米、さつまいも、薄力粉、パン粉、なたね油、砂糖	食塩、水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、中濃ソース	エネルギー 615kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.1g 炭水化物 97.3g 塩分 2.0g
5 水	食パン(天然酵母)フルーツジャム 鮭のタンドリー焼き チンゲン菜とキャベツのソテー 花野菜のサラダ 大根とペーコンのスープ	◎ビビンバごはん ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さけ、ヨーグルト、ペーコン、豚ひき肉、かたくちいわし	なし、ゆず、チンゲンサイ、キャベツ、スイートコーン、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、だいごん、万能ねぎ、もやし、こまつな、キウイフルーツ	食パン、砂糖、なたね油、はいが米、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、昆布だし、麦茶	エネルギー 564kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.1g 炭水化物 79.1g 塩分 2.7g
6 木	ちゃんぽんうどん 高野豆腐の含め煮 白菜の中華和え 柿	◎揚げアツプルバイ ◎牛乳 ◎洋梨 ◎煮干し	豚もも肉、しばえび、高野豆腐、牛乳、かたくちいわし	キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ、長ねぎ、はくさい、ほうれんそう、柿、りんご、干しぶどう、洋なし	うどん、なたね油、かたくり粉、さつまいも、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮	かつお・昆布だし、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 498kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.3g 炭水化物 78.7g 塩分 2.1g
7 金	ごはん いりどり 小松菜のおか和え かぶの浅漬け 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ・ワカメ)	◎チーズ蒸しパン ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	鶏もも肉、かつお節、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、かたくちいわし	しょうがおりし汁、ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、こまつな、かぶ、かぶの葉、たまねぎ、わかめ、バナナ	はいが精米、砂糖、しらたき、なたね油、すりごま、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.4g 炭水化物 93.1g 塩分 2.3g
8 土	オムライス グリーンマッシュ わかめサラダ 春雨スープ	◎ごまじゃこラスク ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	鶏もも肉、卵、牛乳、ツナ缶、しらす干し	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、ホールトマト缶、ほうれんそう、わかめ、もやし、はくさい、チンゲンサイ、キウイフルーツ	はいが米、なたね油、食塩不使用バター、じゃがいも、砂糖、はるさめ、食パン、いりごま	食塩、トマトケチャップ、米酢、こいくちしょうゆ、昆布だし、洋風だし、マヨネーズ	エネルギー 510kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.7g 炭水化物 71.7g 塩分 2.1g
10 月	ぶどう食パン(天然酵母) ハンバーグトマトソース煮 パスタソテー れんこんサラダ かぶとキャベツのスープ	◎そぼろ納豆ごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	豚ひき肉、牛乳、糸引き納豆、鶏ひき肉、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ほうれんそう、ぶなしめじ、れんこん、スイートコーン、かぶ、キャベツ、かぶの葉、こまつな、りんご	ぶどうパン、パン粉、なたね油、スターパグッティ、すりごま、はいが精米、砂糖	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、昆布だし、かつおだし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.3g 炭水化物 94.5g 塩分 2.0g
11 火	ごはん 白身魚のもみじ焼き 白菜のうま煮 小松菜のお浸し なめこ汁	◎米粉のドーナツ ◎牛乳 ◎洋梨 ◎煮干し	メルルーサ、しばえび、木綿豆腐、豆乳、牛乳、かたくちいわし	にんじん、はくさい、干しいたけ、こまつな、なめこ、長ねぎ、洋なし	はいが精米、薄力粉、なたね油、ごま油、砂糖、かたくり粉、米粉、いりごま	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、洋風だし、食塩、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 560kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.6g 炭水化物 86.6g 塩分 2.0g
12 水	しょうゆラーメン 厚揚げのおかか煮 にんじしりしり 根菜チップス	◎大根めし ◎麦茶 ◎柿 ◎煮干し	豚かたロース、厚揚げ、かつお節、ツナ缶、かたくちいわし	もやし、ほうれんそう、長ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいごん、だいごんの葉、柿	中華めん、砂糖、なたね油、さつまいも、かたくり粉、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.6g 脂質 15.4g 炭水化物 98.0g 塩分 2.3g
13 木	チキンカレー キャベツと桜えびのソテー カリフラワーサラダ ワカメスープ	◎フレンチトースト ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、さくらえび、卵、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、カリフラワー、みかん缶、干しぶどう、わかめ、はくさい、キウイフルーツ	はいが精米、じゃがいも、なたね油、砂糖、食パン	カレールウ、食塩、米酢、昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 604kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.2g 炭水化物 89.2g 塩分 2.5g
14 金	ごはん かじきのなべ照り焼き かぶのそぼろ煮 ほうれん草のごま浸し 味噌汁(油揚げ・もやし・チンゲン菜)	◎ふかし芋 ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	まかじき、鶏ひき肉、油揚げ、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、かぶ、にんじん、かぶの葉、ほうれんそう、ぶなしめじ、もやし、チンゲンサイ、バナナ	はいが精米、薄力粉、なたね油、砂糖、かたくり粉、すりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、麦みそ	エネルギー 539kcal たんぱく質 28.2g 脂質 11.4g 炭水化物 89.3g 塩分 2.1g
15 土	食パン(天然酵母) ポークチャップ キャベツとチンゲン菜の蒸し煮 ポテトサラダ かき卵スープ	◎おかかチーズおやき ◎麦茶 ◎キウイフルーツ	豚もも肉、卵、ピザ用チーズ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、わかめ、みずな、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、じゃがいも、かたくり粉、はいが米	食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、玉ねぎ、昆布だし、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.3g 炭水化物 82.9g 塩分 2.5g
17 月	天ぷらうどん さんま天・根菜のかき揚げ ほうれん草とえのきのお浸し かぶの浅漬け	◎ツナちらし ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さんま、さくらえび、ツナ缶、桜でんぶ、かたくちいわし	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、えのきたけ、かぶ、かぶの葉、刻み昆布、みずな、刻みのり、キウイフルーツ	うどん、薄力粉、なたね油、はいが精米、砂糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、食塩、米酢、麦茶	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.4g 炭水化物 84.8g 塩分 2.6g
18 火	キャロブパン(天然酵母) チキンピカタ 温野菜 コールスローサラダ じゃが芋のポタージュスープ	◎菓飯 ◎麦茶 ◎洋梨 ◎煮干し	鶏もも肉、卵、牛乳、しらす干し、かたくちいわし	ブロッコリー、かぶ、にんじん、キャベツ、スイートコーン、たまねぎ、かぶの葉、洋なし	食パン、薄力粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、食塩不使用バター、はいが米、いりごま	食塩、米酢、水、洋風だし、麦茶	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.9g 炭水化物 93.1g 塩分 2.0g
19 水	お赤飯 さわらの袖庵焼き 卵の花炒り 白菜ののり和え 豚汁	◎りんごザクザクケーキ ◎牛乳 ◎煮干し	あずき、さわか、おから、豚かたロース、卵、牛乳、かたくちいわし	ゆず、にんじん、長ねぎ、しいたけ、はくさい、こまつな、刻みのり、だいごん、ごぼう、りんご	もち米、はいが精米、いりごま、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 630kcal たんぱく質 27.1g 脂質 18.2g 炭水化物 97.7g 塩分 2.4g
20 木	干し半パン(天然酵母) 野菜メンチ カリフラワーのカレーソテー シルバーサラダ チンゲン菜のスープ	◎いもぼた ◎麦茶 ◎柿 ◎煮干し	豚ひき肉、ペーコン、きな粉、かたくちいわし	キャベツ、たまねぎ、れんこん、にんじん、カリフラワー、こまつな、スイートコーン、チンゲンサイ、しいたけ、長ねぎ、柿	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、はるさめ、はいが精米、さいとも、砂糖	水、ウスターソース、カレー粉、食塩、マヨネーズ、洋風だし、麦茶	エネルギー 501kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.6g 炭水化物 69.3g 塩分 1.8g
21 金	ごはん ぶり大根 五目きんぴら 小松菜とキャベツのお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	◎ドロップクッキー ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	ぶり、豚かたロース、木綿豆腐、牛乳、かたくちいわし	だいごん、ごぼう、れんこん、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ、長ねぎ、干しぶどう、あんずジャム、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、しらたき、なたね油、薄力粉、食塩不使用バター	しょうが、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、ベーキングパウダー、スイートチョコレート	エネルギー 645kcal たんぱく質 25.4g 脂質 23.6g 炭水化物 90.2g 塩分 1.8g

22	ごはん 豆腐のうま煮 豚肉と大根の炒め煮 ほうれん草のナムル 味噌汁(白菜・人参・ねぎ)	◎揚げパン ◎牛乳 ◎りんご	木綿豆腐、しばえび、豚かたロー ス、牛乳	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、だいこん、だいこんの葉、 ほうれんそう、もやし、はくさい、万 能ねぎ、りんご	はいが精米、ごま油、砂糖、かた り粉、なたね油、食パン	洋風だし、食塩、こいくちし ょうゆ、本みりん、かつおだし、 麦みそ	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g 炭水化物 82.6g 塩分 2.2g
25	おにぎり(菜飯・わかめ) 焼きししゃも 二色お浸し 芋汁	◎たらこクリームスパゲッティ ◎麦茶 ◎りんご ◎柿 ◎煮干し	ししゃも、削り節、豚かたロー ス、油揚げ、たらこ、牛乳、かたくちいわし	ごまつな、もやし、だいこん、ご ぼ、にんじん、まいたけ、長ねぎ、た まねぎ、りんご	はいが精米、さつまいも、しらたき、 スパゲッティ、なたね油、食塩不使 用バター、米粉	菜飯、炊き込みわかめ、こい くちしょうゆ、かつおだし、麦 みそ、食塩、麦茶	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.5g 炭水化物 100.8g 塩分 2.4g
26	パンズパン(天然酵母) オープンオムレツ チンゲン菜ともやしのソテー フルーツサラダ 白菜のスープ	◎きのことごはん ◎麦茶 ◎牛乳 ◎柿 ◎煮干し	卵、ピザ用チーズ、ベーコン、鶏も 肉、油揚げ、かたくちいわし	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、もやし、キャベツ、リ んご、みかん缶、干しぶどう、はく さい、みずな、しいたけ、エリンギ、ぶ なしめじ、柿	食パン、じゃがいも、なたね油、砂 糖、はいが米	食塩、トマトケチャップ、穀物 酢、昆布だし、こいくちし ょうゆ、かつおだし、本みりん、麦 茶	エネルギー 529kcal たんぱく質 19.7g 脂質 13.4g 炭水化物 87.7g 塩分 2.7g
27	ごはん 豚肉のごま味噌焼き 里芋の白煮 ほうれん草と白菜の桜エビ和え 五目汁	◎黒糖ちんすこう ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、さくらえび、油揚げ、牛 乳、かたくちいわし	ほうれんそう、はくさい、だいこん、 たまねぎ、にんじん、だいこんの 葉、りんご	はいが精米、砂糖、いりごま、なた ね油、さといも、強力粉、黒砂糖	麦みそ、本みりん、かつおだ し、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 602kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.0g 炭水化物 88.9g 塩分 1.7g
28	お弁当の日	◎フルーツパン ◎牛乳 ◎煮干し	牛乳、かたくちいわし	バナナ、みかん缶、キウイフルーツ	ロールパン、上新粉、砂糖、なたね 油		エネルギー 215kcal たんぱく質 7.8g 脂質 6.9g 炭水化物 32.9g 塩分 0.5g
29	牛丼 じゃが芋の塩炒め 煮びたし 味噌汁(麴・水菜・ねぎ)	◎人参パンケーキ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	牛もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、えのきたけ、あおのり、ご まつな、もやし、にんじん、みずな、 長ねぎ、オレンジジュース、キウイフ ルーツ	はいが精米、しらたき、なたね油、 砂糖、じゃがいも、釜焼きふ、薄力 粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、食塩、かつ おだし、本みりん、麦みそ、 ベーキングパウダー	エネルギー 562kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.7g 炭水化物 93.0g 塩分 1.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です