

11月 献立表 幼児・長時間

2025 年 11 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○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	
1 土	親子うどん(土) 小松菜の和え物 牛乳	◎薄皮あんぱん ◎ジョア(マスカット)	鶏もも肉、卵、油揚げ、削り節、牛乳	干しいたけ、にんじん、長ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	うどん、薄皮つばあんぱん、ジョア(マスカット)	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 446kcal たんぱく質 23.1g 脂質 10.7g 炭水化物 43.8g 塩分 1.3g
4 火	マーボー丼 もやしの中華風和え物 バナナ お茶	◎チーズ蒸しパン ◎牛乳	木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ロースハム、クリームチーズ、牛乳、卵	なす、れんこん、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、バナナ	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、薄力粉、サラダ油	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 532kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.1g 炭水化物 82.0g 塩分 1.2g
5 水	カレーピラフ ブロッコリーのマヨネーズ和え じゃが芋とコーンのスープ 牛乳	◎ロールケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、豆乳、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、レーズン、ブロッコリー、コーン缶、パセリ	うるち米、サラダ油、じゃがいも	カレー粉、コンソメ、マヨネーズ、ロールケーキ	エネルギー 582kcal たんぱく質 20.7g 脂質 26.2g 炭水化物 74.6g 塩分 3.5g
6 木	ちゃんぽんうどん さつま芋のそぼろあんかけ お茶 オレンジ(45g)	◎薄皮クリームパン ◎牛乳	豚もも肉、蒸しかまぼこ、鶏ひき肉、牛乳	キャベツ、にんじん、もやし、長ねぎ、パレンシアオレンジ	うどん、さつまいも、かたくり粉、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん、中華スープ、麦茶	エネルギー 381kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.4g 炭水化物 56.2g 塩分 0.7g
7 金	七分付き玄米 揚げ魚のレモン風味 レンコンのきんぴら 豆腐のみそ汁 お茶	◎ココナッツサブレ ◎牛乳	メルルーサ、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、削り節、牛乳	レモン、れんこん、にんじん、青ピーマン、えのきたけ	七分つき米、かたくり粉、三温糖、揚げ油、ごま油、ココナッツサブレ	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 526kcal たんぱく質 19.1g 脂質 15.4g 炭水化物 77.8g 塩分 1.4g
10 月	じゃじゃ麺 大根サラダ お茶	◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、オレンジマーマレード	うどん、三温糖、薄力粉、マーガリン	米みそ、本みりん、マヨネーズ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 360kcal たんぱく質 14.0g 脂質 15.9g 炭水化物 44.0g 塩分 1.1g
11 火	すき焼き風丼 和風かぼちゃサラダ お茶	◎きな粉ウエハース ◎牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、なると、卵、牛乳	しいたけ、はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり	しらたき、うるち米、三温糖、すりごま	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、米みそ、きな粉ウエハース	エネルギー 457kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.2g 炭水化物 59.6g 塩分 0.9g
12 水	ミートスパゲティ マセドアンサラダ 牛乳	◎おさつスナック ◎牛乳	豚ひき肉、パルメザンチーズ、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、マヨネーズ、おさつスナック	エネルギー 581kcal たんぱく質 28.1g 脂質 26.5g 炭水化物 68.2g 塩分 1.2g
13 木	さつま芋とひじきのご飯 さばのみぞれ煮 やみつききゅうり 豚汁 お茶	◎バームクーヘン ◎牛乳	干しひじき、油揚げ、削り節、さばのみぞれ煮、豚もも肉、厚揚げ、牛乳	にんじん、さやえんどう、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、さつまいも、すりごま、ごま油、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 470kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.5g 炭水化物 60.5g 塩分 1.4g
14 金	超熟ロールパン クリームシチュー キャベツとちくわのサラダ 牛乳	◎ビスコ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、みずな、スナッペン	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	シチュールー、マヨネーズ、ビスコ	エネルギー 515kcal たんぱく質 22.0g 脂質 23.5g 炭水化物 63.3g 塩分 1.9g
15 土	ナポリタンスパゲティ(土) パンプキンサラダ(土) 牛乳	◎スティックパン ◎ジョア(マスカット)	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、スティックパン、ジョア(マスカット)	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 541kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.0g 炭水化物 78.6g 塩分 1.1g
17 月	七分付き玄米 豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 お茶	◎バタースティックパン ◎牛乳	豚もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	たまねぎ、赤パプリカ、青ピーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ	七分つき米、さといも、かたくり粉、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 493kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.5g 炭水化物 73.2g 塩分 1.0g
18 火	キッズビビンバ 鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ バナナ お茶	◎するめ ◎一口チーズ ◎牛乳	豚ひき肉、鶏むね肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、バナナ	うるち米、ごま油、サラダ油、三温糖、するめ、一口チーズ(鉄)	清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶	エネルギー 599kcal たんぱく質 26.7g 脂質 26.2g 炭水化物 69.4g 塩分 1.0g
19 水	食パン ヤンニョムチキン キャベツサラダ 豆腐スープ 牛乳	◎コーンフレーク	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ	食パン、いりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、コーンフレーク	おろしにんにく、本みりん、こいくちしょうゆ、清酒、トマトケチャップ、マヨネーズ、中華だし	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.9g 脂質 24.6g 炭水化物 71.6g 塩分 2.3g
20 木	人参ご飯 さんまの土佐煮 小松菜の和え物 白だしのお吸いもの お茶	◎さつま芋とチーズのケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ、削り節、さんまの土佐煮、絹ごし豆腐、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク、牛乳	にんじん、干しいたけ、さやえんどう、こまつな、ぶなしめじ、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米、板こんにゃく、三温糖、さつまいも、マーガリン、薄力粉	こいくちしょうゆ、昆布だし、白しょうゆ、本みりん、麦茶、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 504kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.5g 炭水化物 62.1g 塩分 1.1g
21 金	ナポリタン風ライス ポテトサラダ 牛乳	◎アメリカンドッグ ◎牛乳	豚もも肉、ウインナーソーセージ、ツナ缶、牛乳	にんじん、青ピーマン、エリンギ、きゅうり、コーン缶	うるち米、オリーブ油、じゃがいも	トマトケチャップ、コンソメゴールド、マヨネーズ、アメリカンドッグ	エネルギー 600kcal たんぱく質 22.0g 脂質 25.6g 炭水化物 76.6g 塩分 2.3g

22 土	焼きそば(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎さつま芋スティックパン ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、 青ピーマン、きゅうり	蒸し中華めん、さつまいも、 さつま芋スティックパン	ウスターソース、マヨ ネーズ	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.1g 炭水化物 63.8g 塩分 1.2g
25 火	厚揚げの卵とじ丼 キャベツとしらすの和え物 お茶	◎自然の恵みドーナツ ◎牛乳	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り 節、しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ね ぎ、根みつば、キャベツ、 きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶、自然の恵み ドーナツ	エネルギー 571kcal たんぱく質 20.2g 脂質 20.8g 炭水化物 77.6g 塩分 0.9g
26 水	ハンバーガー コールスローサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎さつま芋とりんごケー キ	豚ひき肉、卵、牛乳、おか ら、プロセスチーズ、ロース ハム、調製豆乳、生クリー ム、スキムミルク、コンデンス ミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅう り、レーズン、チンゲンサイ、 マッシュルーム、ぶなしめじ、 りんご	パンズ、パン粉、コールス ロードレッシング、じゃがい も、薄力粉、さつまいも、マ ーガリン、サラダ油、三温糖	トマトケチャップ、コンソ メ、ベーキングパウダー	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.5g 炭水化物 58.2g 塩分 1.6g
27 木	わかめご飯(七分) 肉じゃが わかめのみそ汁 お茶	◎カステラ ◎牛乳	豚もも肉、削り節、乾燥わか め、木綿豆腐、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえ んどう、えのきたけ	七分付き玄米、じゃがいも、 しらたき、三温糖、カステラ	わかめご飯の素、こいく ちしょうゆ、本みりん、 米みそ、麦茶	エネルギー 515kcal たんぱく質 19.1g 脂質 10.3g 炭水化物 89.7g 塩分 1.9g
28 金	食パン 魚の竜田揚げ きゅうりとコーンのサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎アスパラビスケット ◎牛乳	メルルーサ、ウインナーソー セージ、牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、 みずな、コーン缶、たまね ぎ、にんじん、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ 油、じゃがいも、アスパラガ スビスケット	こいくちしょうゆ、清酒、 マヨネーズ、コンソメ ゴールド	エネルギー 566kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.3g 炭水化物 68.9g 塩分 2.8g
29 土	ハヤシライス(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎バタースティックパン ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、ブロッコリー、コーン 缶、きゅうり	うるち米、じゃがいも、パター スティックパン	ハヤシルウ、マヨネーズ	エネルギー 558kcal たんぱく質 20.3g 脂質 20.4g 炭水化物 79.8g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です