

2025年 11月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

＊午前おやつは乳児のみの提供

日付		曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	15	土	牛乳 星のパフ	豚丼 キャベツのゆかり和え 絹揚げのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし キャベツ、三島のゆかり 生揚げ、えのきだけ、青ネギ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン ＊1日は半日保育のため おやつを提供はありません	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 25.1 g	
4		火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏の唐揚げ 和風ドレッシングサラダ もずくスープ	米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、なたね油、うすくちしょうゆ もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、豆乳、黒砂糖、なたね油	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 23.2 g	
5	19	水	牛乳 星のパフ	ビーフカレー コールスローサラダ ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨドレ、酢、砂糖、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 【5日】わらび餅 わらび餅粉、砂糖、きな粉 【19日】フルーツヨーグルト ヨーグルト（無糖）、もも缶、みかん缶、砂糖	【5日】 エネルギー 623 Kcal たんぱく質 17.3 g	【19日】 エネルギー 540 Kcal たんぱく質 14 g
6	20	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのみそ汁	米 和牛、はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、しいたけ、焼ふ、青ネギ、酒、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 豆腐のお好み焼き 豚ひき肉、ちくわ、キャベツ、木綿豆腐、小麦粉、かつおだし、おたふくお好みソース、マヨドレ、あおのり	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 23 g	
7	21	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 鮭の幽庵焼き さつまいもの白和え わかめのみそ汁	七分つき米 鮭、砂糖、みりん、うすくちしょうゆ、レモン果汁、酒 さつまいも、ほうれんそう、にんじん、ちくわ、絹ごし豆腐、砂糖、しょうゆ、米みそ カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 【7日】ジャムパン 菓子パン 【21日】抹茶ちんすこう 小麦粉、砂糖、なたね油、抹茶	【7日】 エネルギー 532 Kcal たんぱく質 24.2 g	【21日】 エネルギー 541 Kcal たんぱく質 22.9 g
8	22	土	牛乳 星のパフ	ミートスパゲティ きゅうりの塩昆布あえ たまねぎとベーコンのスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト、うすくちしょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ きゅうり、塩こんぶ、ごま油 たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 23 g	
10	大阪 かやく 定食	月	牛乳 動物ビスケット	かやくごはん かやくうどん みかん	米、にんじん、干しいたけ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし うどん、鶏もも肉、カットわかめ、たまねぎ、青ネギ、うすくちしょうゆ、みりん、かつおだし、こんぶだし みかん	牛乳 鮭おにぎり 米、焼さけ、食塩	エネルギー 569 Kcal たんぱく質 20.5 g	
11	25	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豆腐ミートローフ マカロニサラダ 白菜とベーコンのスープ	米 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、なたね油、食塩、木綿豆腐、パン粉、米みそ、砂糖、片栗粉 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 はくさい、ベーコン、ほうれんそう、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ブルーベリージャムサンド 食パン、ブルーベリージャム	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 23.6 g	
12	26	水	牛乳 星のパフ	ロールパン クリームシチュー コーンサラダ ミニゼリー	ロールパン 鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、なたね油、牛乳、シチューミックスルウ きゅうり、ツナ、コーン缶、にんじん、酢、なたね油、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 525 Kcal たんぱく質 24.8 g	
13	27	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ オニオンスープ	米 鶏もも肉、にんにく、酒、マーマレード、しょうゆ、本みりん じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、しめじ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 焼芋 さつまいも	エネルギー 505 Kcal たんぱく質 22.7 g	
14	28	金	牛乳 動物ビスケット	七分つきご飯 さごしの西京焼き 高野豆腐の含め煮 里芋のすまし汁	七分つき米 さくら、白みそ、砂糖、本みりん、酒 高野豆腐、鶏もも肉、にんじん、小松菜、ちくわ、うすくちしょうゆ、本みりん、砂糖、かつおだし さといも、えのきだけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン缶、マヨドレ	エネルギー 547 Kcal たんぱく質 25.9 g	
17		月	牛乳 動物ビスケット	白菜醤油ラーメン ブロッコリーのツナおかか和え	中華めん、豚肉、はくさい、にんじん、なると、しょうゆ、鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ ブロッコリー、ツナ、かつお節、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨおにぎり 米、ツナ、マヨドレ	エネルギー 462 Kcal たんぱく質 22.4 g	
18	誕生 会	火	牛乳 きな粉せんべい	鶏ときのこの炊き込みご飯 ヒレカツ かぼちゃサラダ キャベツのコンソメスープ	米、鶏もも肉、しいたけ、しめじ、みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし 豚肉(ヒレ)、小麦粉、食塩、パン粉、ケチャップ、なたね油 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 たまねぎ、キャベツ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	お茶 ほうじ茶 ブランマンジェ〜ブルーベリーソース掛け〜 牛乳、コーンスターチ、砂糖、ブルーベリージャム	エネルギー 543 Kcal たんぱく質 27.9 g	

11月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 560kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 18.5g
炭水化物 75.4g
食塩相当量 2.4g

エネルギー
たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質
油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

秋が旬の食材
・さつまいも ・鮭
・かぼちゃ
・里芋
・きのこ類（しいたけ、しめじ）