

# 令和7年度11月 納食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	土	牛乳 ピスケット	焼き鳥丼 もやしのゆかり和え みそ汁（かぼちゃ） バナナ	牛乳 せんべい オレンジゼリー	米 油 砂糖 せんべい オレンジゼリー	鶏もも肉 刻み海苔 赤味噌 牛乳	葱 小松菜 もやし かぼちゃ 玉葱 バナナ	496 kcal	20.2 g	1.4 g
17	月	牛乳 星のコーンスナック	焼きそば チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁（大根） りんご	牛乳 焼きおにぎり	中華麺 砂糖 油 ごま油 米	豚もも肉 あおのり ツナ わかめ 赤味噌 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん ピーマン チンゲン菜 大根 りんご	523 kcal	18.1 g	2.7 g
4	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん カれいの照り焼き 納豆和え みそ汁（豆腐） バナナ	牛乳 4日：さつまいももち 18日：スイートポテト	米 砂糖 油 さつまいも 豆乳バター 4日：片栗粉	かれい 納豆 絹ごし豆腐 赤味噌 牛乳 18日：生クリーム	生姜 ほうれん草 にんじん えのき キャベツ バナナ	495 kcal 527 kcal	21.5 g 21.8 g	1.7 g 1.4 g
5	水	牛乳 のりものピスケット	カレーライス マカロニサラダ きのこスープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 ジャガイモ 小麦粉 豆乳バター マカロニ マヨドレ ごま油 砂糖	豚もも肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん キュウリ とうもろこし しめじ エリンギ 葱 オレンジ バナナ パイン缶 みかん缶	501 kcal	13.4 g	2.3 g
6	木	牛乳 クラッカー	親子丼 ピーマンのじゃこ炒め ★せんべい汁（青森県） 柿	牛乳 きな粉蒸しパン	米 砂糖 油 白滝 片栗粉 三温糖 ごま油 小麦粉 南部せんべい	鶏もも肉 たまご 刻み海苔 ジャコ 牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 にんじん ピーマン 白菜 葱 大根 ごぼう 干し椎茸 柿	571 kcal	25.5 g	2.7 g
7	金	牛乳 クッキー	バタートースト 豆乳クリームシチュー トマトサラダ バナナ	牛乳 しそひじきごはん	食パン 豆乳バター 油 ジャガイモ 小麦粉 砂糖 米 三温糖	鶏もも肉 豆乳 白味噌 牛乳 ひじき	玉葱 にんじん とうもろこし トマト キャベツ キュウリ バナナ	527 kcal	18.6 g	1.6 g
8	土	牛乳 せんべい	肉汁うどん さつまいものレモン煮 切り干し大根のはりはり漬け りんご	牛乳 ピスケット プリン	うどん 砂糖 さつまいも ピスケット プリン	豚もも肉 油揚げ 塩昆布 牛乳	なす まいだけ 玉葱 レモン果汁 切り干し大根 にんじん りんご	529 kcal	21.2 g	3.4 g
10	月	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 中華風きゅうり すまし汁（はんぺん） 柿	牛乳 なかよしサンド	米 三温糖 豆乳バター 白いりごま 食パン	さけ 白味噌 はんぺん 牛乳	生姜 にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン しめじ きゅうり 糸三つ葉 柿 いちごジャム	504 kcal	23.1 g	2.2 g
11	火	牛乳 コーンクッキー	ミートソーススパゲティ コーンサラダ 青菜スープ りんご	牛乳 ツナとえのきのおにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 ツナ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし 小松菜 りんご えのき	484 kcal	19.6 g	2.5 g
12	水	牛乳 のりものピスケット	ごはん 鶏肉のごま焼き ボテトサラダ みそ汁（かぶ） オレンジ	牛乳 ぶるぶる黒糖きな粉	米 砂糖 白いりごま 黒いりごま ジャガイモ マヨドレ 片栗粉 黒砂糖 三温糖	鶏もも肉 ロースハム 赤味噌 牛乳 きな粉	きゅうり かぶ ほうれん草 オレンジ	525 kcal	20.3 g	1.8 g
13	木	牛乳 クラッcker	ミルクパン 白身魚のプロパンソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ（もやし） バナナ	牛乳 混ぜ込みいなり	ミルクパン 小麦粉 油 オリーブ油 豆乳バター 砂糖 米	たら 牛乳 油揚げ 刻み海苔	トマト 玉葱 黄バブリカ にんにく キャベツ キュウリ アスパラガス もやし にんじん バナナ 干し椎茸	495 kcal	19.2 g	2.3 g
14	金	牛乳 おさかなスナック	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の和風和え みそ汁（キャベツ） 柿	牛乳 かぼちゃスコーン	米 押麦 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油 小麦粉 豆乳バター	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌 わかめ 牛乳 豆乳	玉葱 えのき 白菜 小松菜 にんじん キャベツ 柿 かぼちゃ	545 kcal	19.7 g	2.1 g
15	土	牛乳 ピスケット	中華丼 青のりボテト 春雨スープ バナナ	牛乳 せんべい オレンジゼリー	米 油 片栗粉 ジャガイモ 春雨 ごま油 せんべい オレンジゼリー	豚こま肉 あおのり 鶏ひき肉 牛乳	にんじん 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 玉葱 レタス バナナ	507 kcal	15.9 g	1.8 g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試しください。