



令和7年度11月 給食献立表



★…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	焼き鳥丼 もやしのゆかり和え	牛乳	米 油 砂糖	鶏もも肉 刻み海苔	葱 小松菜 もやし	496 kcal	20.2 g	1.4 g
		ビスケット	みそ汁（かぼちゃ） バナナ	せんべい オレンジゼリー	せんべい オレンジゼリー	赤味噌 牛乳	かぼちゃ 玉葱 バナナ			
	17	月	牛乳	焼きそば チンゲン菜とツナの和え物	牛乳	中華麺 砂糖 油	生姜 玉葱 キャベツ にんじん ピーマン	523 kcal	18.1 g	2.7 g
		星のコーンスナック	みそ汁（大根） りんご	焼きおにぎり	ごま油 米	わかめ 赤味噌 牛乳	チンゲン菜 大根 りんご			
4	18	火	牛乳	ごはん きれいの照り焼き	牛乳	米 砂糖 油 さつまいも	きれい 納豆 絹ごし豆腐	495 kcal	21.5 g	1.7 g
		コーンクッキー	納豆和え みそ汁（豆腐） バナナ	4日：さつまいももち 18日：スイートポテト	豆乳バター 4日：片栗粉	赤味噌 牛乳 18日：生クリーム	えのき キャベツ バナナ	527 kcal	21.8 g	1.4 g
5	19	水	牛乳	カレーライス マカロニサラダ	麦茶	米 油 じゃがいも 小麦粉 豆乳バター	豚もも肉 ベーコン	501 kcal	13.4 g	2.3 g
		のりものビスケット	きのこスープ オレンジ	フルーツヨーグルト	マカロニ マヨドレ ごま油 砂糖	ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん きゅうり とうもろこし	571 kcal	25.5 g	2.7 g
6	20	木	牛乳	親子丼 ピーマンのじゃこ炒め	牛乳	米 砂糖 油 白滝 片栗粉	鶏もも肉 たまご 刻み海苔 じゃこ			
		クラッカー	★せんべい汁〈青森県〉 柿	きな粉蒸しパン	三温糖 ごま油 小麦粉 南部せんべい	牛乳 豆乳 きな粉	玉葱 にんじん ピーマン 白菜 葱	527 kcal	18.6 g	1.6 g
7	21	金	牛乳	バタートースト 豆乳クリームシチュー	牛乳	食パン 豆乳バター 油 じゃがいも	鶏もも肉 豆乳 白味噌			
		クッキー	トマトサラダ バナナ	しそひじきごはん	小麦粉 砂糖 米 三温糖	牛乳 ひじき	玉葱 にんじん とうもろこし	529 kcal	21.2 g	3.4 g
8	22	土	牛乳	肉汁うどん さつまいものレモン煮	牛乳	うどん 砂糖 さつまいも	豚もも肉 油揚げ			
		せんべい	切り干し大根のはりはり漬け りんご	ビスケット プリン	ビスケット プリン	塩昆布 牛乳	なす まいたけ 玉葱 レモン果汁	504 kcal	23.1 g	2.2 g
10		月	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	牛乳	米 三温糖 豆乳バター	さけ 白味噌			
		星のコーンスナック	中華風きゅうり すまし汁（はんぺん） 柿	なかよしサンド	白いりごま 食パン	はんぺん 牛乳	生姜 にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン	484 kcal	19.6 g	2.5 g
11	25	火	牛乳	ミートソーススパゲティ コーンサラダ	牛乳	スパゲティ 油 小麦粉	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン			
		コーンクッキー	青菜スープ りんご	ツナとえのきのおにぎり	砂糖 米	牛乳 ツナ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ ブロッコリー	525 kcal	20.3 g	1.8 g
12	26	水	牛乳	ごはん 鶏肉のごま焼き	牛乳	米 砂糖 白いりごま 黒いりごま じゃがいも	鶏もも肉 ロースハム			
		のりものビスケット	ポテトサラダ みそ汁（かぶ） オレンジ	ぶるぶる黒糖きな粉	マヨドレ 片栗粉 黒砂糖 三温糖	赤味噌 牛乳 きな粉	きゅうり かぶ	495 kcal	19.2 g	2.3 g
13	27	木	牛乳	ミルクパン 白身魚のプロバンスソースがけ	牛乳	ミルクパン 小麦粉 油 オリーブ油	たら 牛乳			
		クラッカー	グリーンサラダ コンソメスープ（もやし） バナナ	混ぜ込みいなり	豆乳バター 砂糖 米	油揚げ 刻み海苔	トマト 玉葱 黄パプリカ にんにく キャベツ きゅうり	545 kcal	19.7 g	2.1 g
14	28	金	牛乳	麦ごはん 豆腐ハンバーグ	牛乳	米 押麦 パン粉 油 片栗粉 砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 赤味噌			
		おさかなスナック	白菜の和風和え みそ汁（キャベツ） 柿	かぼちゃスコーン	ごま油 小麦粉 豆乳バター	わかめ 牛乳 豆乳	玉葱 えのき 白菜 小松菜	507 kcal	15.9 g	1.8 g
15	29	土	牛乳	中華丼 青のりポテト	牛乳	米 油 片栗粉 じゃがいも 春雨	豚こま肉 あおのり			
		ビスケット	春雨スープ バナナ	せんべい オレンジゼリー	ごま油 せんべい オレンジゼリー	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			

※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、ご家庭でお試ください。