

# 令和7年 11月献立表



大井・千代川こども園

| 日<br>曜  | 時間帯       | 献立                                            | 材 料 名                                   |                                                  |                                                                                 |                                                | 栄養価                                                          |
|---------|-----------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |           |                                               | 黄<br>熱と力になるもの                           | 赤<br>血や肉や骨になるもの                                  | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                                 | その他                                            |                                                              |
| 01<br>土 |           |                                               | お弁当の日                                   |                                                  |                                                                                 |                                                |                                                              |
| 03<br>月 |           |                                               | 文化の日                                    |                                                  |                                                                                 |                                                |                                                              |
| 04<br>火 | 昼食        | 御飯<br>かぼちゃコロッケ<br>添えブロッコリー<br>切干し大根の煮物<br>みそ汁 | 白米（国産）<br>油<br>砂糖                       | 木綿豆腐<br>かぼちゃコロッケ(乳含む)<br>油揚げ<br>みそ<br>いりこ        | ブロッコリー（エクアドル）<br>切干大根（宮崎）、いんげん（タイ）<br>人参（長崎）、白ねぎ（兵庫）                            | ケチャップ、ウスターソース<br>塩<br>濃口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁  | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂 質 10.3 g<br>カルシウム 126 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>いのこのおはぎ                                 | 白米（国産）<br>もち米（国産）、砂糖                    | きなこ                                              |                                                                                 | 塩                                              |                                                              |
| 05<br>水 | 昼食        | 御飯<br>豆腐の小判焼き<br>春雨の酢の物<br>みそ汁                | 白米（国産）<br>パン粉、片栗粉、油<br>春雨、砂糖            | 鶏ひき肉（宮崎）<br>たまご（香川）<br>白ごま、木綿豆腐<br>みそ、油揚げ、いりこ    | ほうれん草（ミャンマー）、コーン（アメリカ）<br>人参（長崎）、しょうが（中国）<br>もやし（静岡）、キャベツ（愛知）<br>大根（長崎）、玉ねぎ（兵庫） | 濃口しょうゆ<br>料理酒、みりん<br>酢、塩<br>かつお・昆布だし汁          | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 308 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>大学芋                                     | 油、砂糖<br>さつま芋（園）                         | 牛乳<br>白ごま                                        |                                                                                 | 濃い口しょうゆ                                        |                                                              |
| 06<br>木 | 昼食        | 御飯<br>さばの塩焼き<br>五目ひじき煮<br>けんちん汁               | 白米（国産）<br>ごま油、砂糖<br>里芋（中国）              | さば（ノルウェー）<br>油揚げ<br>木綿豆腐、ひじき<br>いりこ              | 人参（長崎）<br>ごぼう（北海道）、絹さや（中国）<br>大根（長崎）、ねぎ（兵庫）                                     | 塩<br>濃口しょうゆ、みりん<br>かつお・昆布だし汁                   | エネルギー 438 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 12.7 g<br>カルシウム 119 mg |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>きのこスパゲティ                                | スパゲティ<br>油                              | 細切のり<br>ベーコン（乳卵含む）                               | 玉ねぎ（兵庫）、しめじ（長野）<br>えのき（長野）                                                      | 濃口しょうゆ、塩                                       |                                                              |
| 07<br>金 | 昼食        | 御飯<br>ハムカツ<br>コールスローサラダ<br>みそ汁                | 白米（国産）<br>油<br>マヨネーズ（卵含む）<br>砂糖         | ハムカツ（乳含む）<br>みそ<br>いりこ                           | 玉ねぎ（兵庫）、白菜（長崎）<br>キャベツ（愛知）、コーン（アメリカ）<br>人参（長崎）、ほうれん草（ミャンマー）                     | ケチャップ<br>ウスターソース<br>酢、塩<br>かつお・昆布だし汁           | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 272 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>人参ケーキ                                   | ホットケーキミックス（乳含む）<br>砂糖                   | 牛乳<br>たまご（香川）                                    | 人参（長崎）                                                                          |                                                |                                                              |
| 08<br>土 |           |                                               | お弁当の日                                   |                                                  |                                                                                 |                                                |                                                              |
| 10<br>月 | 昼食        | 御飯<br>ヤンニョムチキン<br>マカロニサラダ<br>みそ汁              | 白米（国産）<br>ごま油、砂糖<br>マヨネーズ（卵含む）<br>マカロニ  | 鶏むね肉（宮崎）<br>木綿豆腐、みそ<br>いりこ                       | ブロッコリー（エクアドル）<br>しょうが（中国）<br>人参（長崎）、コーン（アメリカ）<br>大根（長崎）、ほうれん草（ミャンマー）            | ケチャップ、みりん<br>濃口しょうゆ、料理酒<br>コンソメ、塩<br>かつお・昆布だし汁 | エネルギー 612 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂 質 18.8 g<br>カルシウム 253 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>レーズンスコーン                                | 小麦粉<br>砂糖、油                             | 牛乳<br>スキムミルク                                     | レーズン                                                                            | ベーキングパウダー                                      |                                                              |
| 11<br>火 | 昼食        | 御飯<br>白身魚のもみじ焼き<br>白菜の和え物<br>にゅうめん汁           | 白米（国産）<br>マヨネーズ（卵含む）<br>油、片栗粉<br>ゆでそうめん | たら（ノルウェー）<br>油揚げ<br>カットわかめ（中国）<br>いりこ            | 人参（長崎）<br>白菜（長崎）<br>ほうれん草（ミャンマー）                                                | 濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>塩                       | エネルギー 398 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 8.3 g<br>カルシウム 105 mg  |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>お好み焼き                                   | 油<br>小麦粉                                | 豚もも肉（宮崎）、かつお節<br>たまご（香川）、青のり                     | キャベツ（愛知）、ねぎ（兵庫）                                                                 | お好みソース                                         |                                                              |
| 12<br>水 | 昼食        | 豚きつねうどん<br>しゅうまい<br>いんげんのごま和え                 | ゆでうどん                                   | 豚もも肉（宮崎）、油揚げ<br>シュウマイ<br>白ごま<br>いりこ              | ほうれん草（ミャンマー）、ねぎ（兵庫）<br>いんげん（タイ）、人参（長崎）                                          | かつお・昆布だし汁<br>みりん、塩<br>濃口しょうゆ                   | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 9.3 g<br>カルシウム 142 mg  |
|         | 午後<br>おやつ | お茶<br>さつまいもおにぎり                               | 白米（国産）<br>さつま芋（徳島）                      |                                                  |                                                                                 | 塩                                              |                                                              |
| 13<br>木 | 昼食        | お麩と卵のふわふわ丼<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁                | 白米（国産）、麩<br>砂糖、片栗粉                      | 鶏もも肉（宮崎）<br>たまご（香川）、木綿豆腐<br>カットわかめ（中国）<br>みそ、いりこ | 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）<br>もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー）<br>えのき（長野）<br>ねぎ（兵庫）                     | 濃口しょうゆ<br>みりん<br>かつお・昆布だし汁                     | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 25.4 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 293 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>海苔ごまクッキー                                | 小麦粉<br>砂糖                               | 青のり、バター（乳含む）<br>牛乳、たまご（香川）、白ごま                   |                                                                                 | ベーキングパウダー                                      |                                                              |
| 14<br>金 | 昼食        | ハヤシライス<br>キャベツのゆかり和え<br>バナナ                   | 白米（国産）<br>じゃが芋（北海道）<br>油                | 豚もも肉（宮崎）<br>いりこ                                  | 玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド）<br>キャベツ（愛知）、人参（長崎）<br>バナナ（フィリピン）                           | ハヤシルウ<br>ゆかり粉、濃口しょうゆ<br>ウスターソース<br>ケチャップ       | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 271 mg |
|         | 午後<br>おやつ | 牛乳<br>豆腐ドーナツ                                  | ホットケーキミックス（乳含む）<br>油                    | 牛乳<br>木綿豆腐、たまご（香川）                               |                                                                                 |                                                |                                                              |

\* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

\* 5日（火）のおやつは、園の畑で収穫したさつま芋を使用する予定です。

# 令和7年 11月献立表



大井・千代川こども園

| 日<br>曜  | 時間帯          | 献立                                 | 材 料 名 緑                                          |                                                            |                                                                                                     |                                                 | 栄養価                                                          |
|---------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         |              |                                    | 黄<br>熱と力になるもの                                    | 赤<br>血や肉や骨になるもの                                            | 緑<br>体の調子を整えるもの                                                                                     | その他                                             |                                                              |
| 15<br>土 | お弁当の日        |                                    |                                                  |                                                            |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 17<br>月 | 昼食           | 御飯<br>豚肉と玉ねぎのソテー<br>おからサラダ<br>みそ汁  | 白米（国産）<br>油、砂糖<br>マヨネーズ（卵含む）                     | 豚もも肉（宮崎）<br>おから（アメリカ）<br>みそ<br>いりこ                         | 玉ねぎ（兵庫）<br>ブロッコリー（エクアドル）、人参（長崎）<br>白菜（長崎）、えのき（長野）<br>ほうれん草（ミャンマー）                                   | ケチャップ、料理酒<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁<br>パセリ粉        | エネルギー 571 kcal<br>たんぱく質 23.0 g<br>脂 質 21.7 g<br>カルシウム 282 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | 牛乳<br>マーラーカオ                       | 油、砂糖<br>ホットケーキミックス（乳含む）                          | 牛乳<br>たまご（香川）                                              |                                                                                                     | 濃口しょうゆ                                          |                                                              |
| 18<br>火 | 昼食           | ピビンパ丼<br>焼きビーフン<br>スープ             | 白米（国産）<br>ビーフン<br>砂糖、片栗粉<br>油、ごま油                | 豚ひき肉（宮崎）<br>豚もも肉（宮崎）<br>カットわかめ（中国）<br>木綿豆腐、いりこ             | もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー）<br>玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）<br>キャベツ（愛知）                                                  | 濃口しょうゆ<br>料理酒<br>中華だしの素、塩                       | エネルギー 646 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂 質 24.9 g<br>カルシウム 340 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | 牛乳<br>高野豆腐のフレンチトースト                | 砂糖                                               | 牛乳、無塩バター（乳含む）<br>高野豆腐、きなこ                                  |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 19<br>水 | 昼食           | 御飯<br>鶏肉のてんぷら<br>白菜のお浸し<br>みそ汁     | 白米（国産）<br>油、片栗粉、小麦粉<br>砂糖                        | 鶏むね肉（宮崎）<br>みそ<br>いりこ                                      | ほうれん草（ミャンマー）<br>白菜（長崎）、人参（長崎）<br>もやし（静岡）、しめじ（長野）                                                    | 塩<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                        | エネルギー 311 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 6.9 g<br>カルシウム 78 mg   |
|         | 午後<br>おやつ    | お茶<br>ギンビスアスパラビスケット                | ミニアスパラガスビスケット                                    |                                                            |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 20<br>木 | 昼食           | 御飯<br>あじのおろしあんかけ<br>秋の白あえ<br>みそ汁   | 白米（国産）<br>片栗粉、油<br>さつま芋（徳島）<br>砂糖                | あじ（ニュージーランド）<br>木綿豆腐、白ごま<br>みそ、カットわかめ（中国）<br>いりこ           | 人参（長崎）<br>大根（長崎）、ねぎ（兵庫）<br>ほうれん草（ミャンマー）、しめじ（長野）<br>玉ねぎ（兵庫）                                          | 濃口しょうゆ、塩<br>料理酒<br>かつお・昆布だし汁                    | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 17.5 g<br>カルシウム 191 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | お茶<br>ソース焼きそば                      | 焼きそば麺<br>油                                       | 青のり<br>豚もも肉（宮崎）                                            | キャベツ（愛知）<br>玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）                                                                          | 塩<br>ウスターソース                                    |                                                              |
| 21<br>金 | 昼食           | あけぼのご飯<br>鶏のかりん揚げ<br>大根サラダ<br>みそ汁  | 白米（国産）<br>油、片栗粉、砂糖                               | 鶏もも肉（宮崎）、白ごま<br>ツナ缶（タイ）<br>木綿豆腐、みそ、いりこ                     | 人参（長崎）<br>しょうが（中国）<br>大根（長崎）、ブロッコリー（エクアドル）<br>えのき（長野）、ほうれん草（ミャンマー）                                  | 濃口しょうゆ、塩<br>みりん<br>ノンオイル和風ドレッシング<br>かつお・昆布だし汁   | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 17.8 g<br>カルシウム 270 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | 牛乳<br>スイートポテトパイ                    | さつま芋（徳島）<br>砂糖、ぎょうざの皮                            | 牛乳<br>無塩バター（乳含む）                                           |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 22<br>土 | お弁当の日        |                                    |                                                  |                                                            |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 24<br>月 | 振替休日（勤労感謝の日） |                                    |                                                  |                                                            |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 25<br>火 | 昼食           | 御飯<br>白身魚フライ<br>ひじきサラダ<br>みそ汁      | 白米（国産）<br>タルタルソース（卵含む）<br>ごま油、砂糖<br>油、マヨネーズ（卵含む） | 白身魚フライ、ツナ缶（タイ）<br>木綿豆腐、ひじき（中国）<br>カットわかめ（中国）<br>みそ、油揚げ、いりこ | キャベツ（愛知）<br>コーン（アメリカ）<br>玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）                                                             | 酢<br>濃口しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁                        | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 20.8 g<br>カルシウム 289 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | 牛乳<br>さつまいも蒸しパン                    | 小麦粉、さつま芋（徳島）<br>油、砂糖                             | 牛乳<br>たまご（香川）                                              |                                                                                                     | ベーキングパウダー                                       |                                                              |
| 26<br>水 | 昼食           | 御飯<br>厚揚げのみそ炒め<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁 | 白米（国産）<br>ごま油、片栗粉、砂糖<br>スパゲッティ<br>マヨネーズ（卵含む）     | 厚揚げ、豚もも肉（宮崎）<br>みそ<br>カットわかめ（中国）<br>いりこ、鶏もも肉（宮崎）           | 人参（長崎）、大根（長崎）、えのき（長野）<br>玉ねぎ（兵庫）、ねぎ（兵庫）、しょうが（中国）<br>ブロッコリー（エクアドル）、コーン（アメリカ）<br>ほうれん草（ミャンマー）、しめじ（長野） | かつお・昆布だし汁<br>濃口しょうゆ、みりん<br>塩、淡口しょうゆ<br>料理酒、コンソメ | エネルギー 513 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 166 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | お茶<br>五平餅                          | もち米（国産）<br>白米（国産）、三温糖                            | みそ                                                         |                                                                                                     | みりん                                             |                                                              |
| 27<br>木 | 昼食           | 御飯<br>和風ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁  | 白米（国産）<br>油、パン粉、砂糖<br>ごま油<br>片栗粉                 | 木綿豆腐<br>鶏ひき肉（宮崎）<br>みそ<br>いりこ                              | ほうれん草（ミャンマー）<br>玉ねぎ（兵庫）、コーン（アメリカ）<br>人参（長崎）、ブロッコリー（エクアドル）<br>もやし（静岡）、ごぼう（北海道）                       | 濃口しょうゆ<br>塩、酢<br>かつお・昆布だし汁                      | エネルギー 559 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂 質 23.6 g<br>カルシウム 294 mg |
|         | 午後<br>おやつ    | 牛乳<br>スティック揚げパン                    | 油、砂糖<br>食パン（乳含む）                                 | 牛乳                                                         |                                                                                                     |                                                 |                                                              |
| 28<br>金 | 昼食           | カレーライス<br>野菜ナムル<br>オレンジ            | 白米（国産）<br>ごま油、油<br>じゃが芋（北海道）                     | 牛もも肉（オーストラリア）<br>いりこ                                       | 玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド）<br>もやし（静岡）、キャベツ（愛知）<br>オレンジ（オーストラリア）<br>人参（長崎）                                 | バーモントカレールー（乳含む）<br>酢<br>淡口しょうゆ                  | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 18.1 g<br>カルシウム 87 mg  |
|         | 午後<br>おやつ    | お茶<br>マカロニスナック                     | 油<br>マカロニ                                        |                                                            |                                                                                                     | コンソメ                                            |                                                              |
| 29<br>土 | お弁当の日        |                                    |                                                  |                                                            |                                                                                                     |                                                 |                                                              |

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

