

令和 7年 11月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	土	焼きそば (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
4	・火	ごはん おからの炒め煮	・米 ・おから、ちくわ、油あげ、玉ねぎ、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 じゃがいもマッシュ くだもの
18		さつまい 味付けのり	・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁 ・味付けのり		
5	・水	ごはん 炒めビーフン	・米 ・豚肉、ビーフン、キャベツ、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、ごま油、しょうゆ(濃)、塩・こしょう	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロールサンド(0歳)
19		田舎スープ	・ベーコン、じゃがいも、人参、かぶ(根)、トマト、青ネギ、コンソメ、水、塩、こしょう		くだもの
6	木	ごはん いそ煮 かつお和え	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・チンゲンサイ、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
7	・金	ごはん 煮魚(0歳はかれい) おひたし	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
21		大根汁	・だいこん、こまつな、ねぎ、鶏肉、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、酒、塩、しょうが		
8	土	鶏南蛮 (0歳は豆腐すい) くだもの	・うどん、鶏肉、かまぼこ、玉ねぎ、青ネギ、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
10	月	食パン(0歳はごはん) かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ	・食パン ・鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、塩、こしょう、コンソメ、シチュールウ、牛乳、水 ・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
11	・火	ごはん あんかけ豆腐	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
25		中華サラダ	・チンゲンサイ、はくさい、すりごま、上白糖、酢、しょうゆ(濃)、ごま油		
12	・水	ごはん 千切り大根の炒め煮	・米 ・千切り大根、油あげ、鶏肉、人参、油、水、出しかつお、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
26		豚汁	・豚肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、みそ		
13	木	ごはん 揚げぎょうざ	・米 ・ぎょうざ、油	牛乳 おかし くだもの	牛乳 豆腐みたらし くだもの
・	・	(0歳は鶏肉のほぐし煮)			
28	金	ごま和え すまし汁	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
14	金	さつまいもご飯 ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ごまあえ みそ汁	・米、さつまいも、酒、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、わかめ、玉ねぎ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごむしパン くだもの
15	土	スパゲティナポリタン (0歳は豆腐すい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
17	月	超熟ロール(0歳はごはん) ケチャップ煮 ダイコンサラダ	・超熟ロール ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、マカロニ(乾)、グリーンピース、油、コンソメ、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水 ・だいこん、きゅうり、ロースハム、ホールコーン、マヨネーズ風調味料、酢、すりごま	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 鮭わかめおにぎり(1歳) かやく豆腐すい(0歳) くだもの
20	木	ごはん ビーフカレー フレンチサラダ	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
22	土	長崎ちゃんぽん (0歳は豆腐すい) くだもの	・中華めん、豚肉、かまぼこ、人参、キャベツ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
27	木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29	土	わかめうどん (0歳は豆腐すい) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります **赤色** 卵アレルギー **青色** 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	541	20.5	17.2	314	1.9	257	0.33	0.46	35	4.7	1.6
以上児(3～5歳)	575	21.1	17.5	262	2.2	275	0.35	0.41	43	5.8	1.9