



11月 給食献立表



令和 7年

りとせくローパー瀬野辺保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 土	鶏南蛮うどん 野菜の胡麻和え デザート	麦茶 ソフトせんべい	・鶏肉 ・いんげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・ゼリー
3 月	文化の日				
4 火	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 じゃがいももち	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・緑豆はるさめ ・マヨドレ・じゃがいも ・調合油・片栗粉・上白糖 ・ゼリー	・ごぼう・たまねぎ・にんじん ・キャベツ ・きゅうり・だいこん・こまつな ・ゼリー
5 水	ご飯 鶏肉煮 さつま芋のサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉すなっ駄	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・さつまいも ・車ふ	・ぶなしめじ ・はくさい ・きゅうり・にんじん・ねぎ ・長ねぎ・みかん缶詰
6 木	ご飯 肉じゃが 野菜の納豆和え 大根とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 うどんスナック	・納豆・生しらす ・豚肉・普通牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・じゃがいも ・しらたき・うどん ・上白糖・調合油	・りょくとうもやし・こまつな ・にんじん・りんご ・たまねぎ・だいこん・わかめ・長ねぎ
7 金	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアトースト	・さわら・甘みそ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・さいやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰
8 土	中華丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 クラッカー ソフトせんべい	・鶏肉・かまぼこ	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖・調合油	・はくさい・りょくとうもやし ・長ねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・ゼリー
10 月	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのごま和え 青梗菜のスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・大豆 ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ・豆乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰
11 火	きつねうどん 豆腐と野菜のサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ツナマヨおにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・うどん・上白糖・調合油 ・片栗粉・ごま油・マヨドレ ・ごま・精白米	・にんじん・ピーマン ・長ねぎ・もやし ・キャベツ ・かき
12 水	カレーライス 中華サラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 セサミトースト	・鶏ひき肉 ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・薄力粉・調合油・食パン	・にんじん・たまねぎ・なす ・きゅうり・バナナ ・もやし
13 木	ご飯 鯉のちやんちゃん焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 パナナケーキ	・さけ・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・キャベツ・もやし ・ひじき ・にんじん・こまつな ・ぼんしめじ・バナナ
14 金	食パン タンドリーチキン キャベツのコールスロー 豆腐の洋風スープ デザート	麦茶 星たべよ 牛乳 ソーセージおにぎり	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・食パン・マヨドレ ・精白米 ・砂糖	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・しいたけ ・ほうれんそう・コーン缶詰
15 土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ デザート	麦茶 せんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・チンゲンサイ・にんじん・ゼリー
17 月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あずきトースト	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・こしあん	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・食パン	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・だいこん・オレンジ
18 火	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 お麩とキャベツの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつまいも ・車ふ	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・れんこん ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰 ・バナナ・パインアップル缶詰
19 水	ご飯 白身フライ 竹輪ときゅうりの酢の物 小松菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなこマカロニ	・たら ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・マカロニ	・たまねぎ・オクラ ・きゅうり ・りょくとうもやし・わかめ ・こまつな・ぼんしめじ
20 木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 コアクッキー	・生揚げ・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにやく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・薄力粉	・さいやいんげん・ひじき・きゅうり ・にんじん ・りょくとうもやし・切干しだいこん ・わかめ・パインアップル缶詰
21 金	食パン 秋のシチュー マカロニサラダ デザート	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 青菜おにぎり	・鶏肉 ・調整豆乳 ・普通牛乳	・食パン・さつまいも ・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり ・キャベツ ・オレンジ・こまつな
22 土	味噌うどん キャベツのサラダ デザート	麦茶 せんべい	・鶏肉・油揚げ ・淡色辛みそ	・うどん・上白糖・調合油	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ・にんじん・ゼリー
24 月	振替休日				
25 火	ご飯 たらのマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 星たべよ 牛乳 クッキー	・たら・ちくわ ・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・調合油	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり ・にんじん・りょくとうもやし ・みかん缶詰
26 水	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え たまねぎとえのきのスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・ごま油・食パン ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・だいずもやし ・わかめ・えのきたけ
27 木	ご飯 鶏のからあげ ポテトサラダ 青梗菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油	・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・バナナ ・チンゲンサイ・りんご
28 金	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそばろ煮 ごぼうサラダ デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・煮しかまぼこ ・淡色辛みそ ・鶏ひき肉・普通牛乳	・中華めん・なたね油 ・じゃがいも ・調合油・マヨドレ ・いりごま・精白米	・キャベツ・りょくとうもやし ・にんじん ・にら・だいこん ・ごぼう・きゅうり・パインアップル缶詰
29 土	チキンライス 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい	・鶏肉	・精白米・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース ・トマトケチャップ・はくさい・バナナ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今日の平均栄養量	493kcal	18.2g	13.9g	163mg	2.1mg	150μg	0.26mg	0.29mg	27mg	5.2g	1.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります