



令和7年 11月献立表 そが中央保育園



日 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4 火	ご飯 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 すまし汁 りんご	牛乳 カレートースト	精白米／三温糖／調合油／上白糖／片栗粉／食パン／マヨドレ	牛乳／鮭／米みそ／鶏ひき肉／パルザンチーズ	だいこん／にんじん／グリーンピース／杓苳／生しいたけ／りんご
5 水	ご飯 チキンカツ 和風サラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 ふかし芋	精白米／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖／さつまいも	牛乳／鶏もも肉／卵／かつお節／米みそ	キャベツ／りよくとうもろやし／きゅうり／にんじん／乾燥わかめ／ぶなしめじ／根深ねぎ／野菜ジュース
6 木	ご飯 筑前煮(以ーコンヤ入) おひたし 味噌汁 オレンジ	牛乳 アップルパイ	精白米／調合油／上白糖／ぎょうざの皮	牛乳／鶏ももこま切れ肉／かつお節／米みそ	にんじん／れんこん／生しいたけ／いんげん／ごぼう／こまつな／えのきたけ／はくさい／なす／たまねぎ／れんこん／りんご
7 金	豆腐ブレッド パンプキンオムレツ コロコロサラダ 洋風スープ 未)パイン 以)バナナ	牛乳 のりじゃこおにぎり	豆腐ブレッド／調合油／マヨドレ／精白米	牛乳／卵／豚ひき肉／プロセスチーズ／大豆水煮／しらす干し	かぼちゃ／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／コン缶／かぶ／パイン缶／バナナ／あおのり
10 月	焼きそば ブロッコリーとコンのサゲ チーズ すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 ベーコンとやさいのピラフ	焼きそばめん／調合油／上白糖／ごま油／精白米	牛乳／豚こま肉／スティックチーズ／豚バラベーコン	キャベツ／りよくとうもろやし／にんじん／あおのり／ブロッコリー／コン缶／みずな／グレープフルーツ／たまねぎ／パセリ
11 火	ご飯 かわいいの煮付け みそ炒め すまし汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 ピザ風トースト	精白米／上白糖／調合油／食パン	牛乳／かわいい／豚バラベーコン／米みそ／スライスチーズ	しょうが／なす／にんじん／たまねぎ／青ピーマン／糸みつば／えのきたけ／パイン缶／バナナ／コン缶
12 水	ご飯 鶏の照り焼き トマトとチーズのサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 さつま芋の炊き込みご飯	精白米／ごま／さつまいも	牛乳／鶏もも肉／プロセスチーズ／米みそ	トマト／れんこん／きゅうり／にんじん／ぶなしめじ／れんこん
13 木	ご飯 竹輪のカレー揚げ 大豆のサラダ 味噌汁 パイン	★七五三メニュー 牛乳 紅白蒸しパン	精白米／薄力粉／上白糖／調合油／マヨドレ／蒸しパンミックス	牛乳／焼き竹輪／卵／大豆水煮／豚ロース／米みそ／調製豆乳	にんじん／きゅうり／キャベツ／切干しだいこん／こまつな／パイン缶／ストロベリーパウダー／いちごジャム
14 金	ご飯 酢豚風煮 ひじきのナムル 中華風スープ りんご	ジョア ビスケット	精白米／調合油／じゃがいも／上白糖／ごま／三温糖／ごま油／ソフトビスケット	牛乳／豚こま肉／木綿豆腐／ジョア	にんじん／たまねぎ／青ピーマン／干しいたけ／たけのこ／干ひじき／きゅうり／りよくとうもろやし／乾燥わかめ／りんご
17 月	ご飯 未)鮭の塩焼き 以)サバの塩焼き 切干大根の煮付け 具だくさん味噌汁 未)パイン 以)バナナ	牛乳 きな粉揚げパン	精白米／調合油／上白糖／じゃがいも／コッペパン	牛乳／鮭／サバ／油揚げ／米みそ／きな粉	切干しだいこん／にんじん／いんげん／こまつな／生しいたけ／パイン缶／バナナ
18 火	ナポリタン グリーンサラダ チーズ 洋風スープ 野菜ジュース	牛乳 ひじきご飯	スパゲッティ／調合油／上白糖／精白米／三温糖／ごま	牛乳／豚ウインナーソーセージ／スティックチーズ／油揚げ	たまねぎ／にんじん／青ピーマン／グリーンピース／アスパラガス／きゅうり／ホワイトセロリ／れんこん／キャベツ／なす／野菜ジュース／干ひじき
19 水	ご飯 肉じゃが いんげんのごま和え 味噌汁 オレンジ	ヨーグルト せんべい	精白米／しらたき／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま／せんべい	牛乳／豚こま肉／油揚げ／米みそ／カップヨーグルト	たまねぎ／にんじん／グリーンピース／いんげん／根深ねぎ／れんこん
20 木	ご飯 めかじきの胡麻味噌焼き ひじきの煮付け すまし汁 グレープフルーツ	牛乳 栗入り蒸しパン	精白米／三温糖／ごま／調合油／上白糖／蒸しパンミックス／日本ぐり	牛乳／めかじき／米みそ／油揚げ／調製豆乳	干ひじき／いんげん／にんじん／みずな／だいこん／グレープフルーツ
21 金	ご飯 卵なし炒り豆腐 かぼちゃの甘煮 味噌汁 りんご	牛乳 ゆかりおにぎり 以) いりこ	精白米／調合油／上白糖／三温糖／白玉麩	牛乳／豚ひき肉／木綿豆腐／米みそ	にんじん／ごぼう／根深ねぎ／グリーンピース／かぼちゃ／はくさい／りんご／しそふりかけ
25 火	ご飯 鶏のパーベキューソース じゃが芋とピーマンの炒め物 味噌汁 オレンジ	牛乳 チュモツパ	精白米／調合油／上白糖／じゃがいも／ごま／マヨドレ／ごま油	牛乳／鶏もも肉／豚ウインナーソーセージ／米みそ／ツナ	たまねぎ／りんご／にんにく／青ピーマン／にんじん／杓苳／れんこん／切干しだいこん／刻みのり
26 水	カレーライス カリフラワーとパプリカのサゲ パイン	シリアル のミルクがけ	精白米／じゃがいも／調合油／ごま油／上白糖／コーンフレーク	牛乳／豚こま肉／調製豆乳	にんじん／たまねぎ／グリーンピース／りんご／カリフラワー／赤ピーマン／黄ピーマン／パイン缶
27 木	ご飯 めかじきのマヨコーン焼き きんぴらごぼう ブロッコリー 味噌汁 りんご	牛乳 ジャンバラヤ	精白米／マヨドレ／調合油／上白糖／ごま油／ごま	牛乳／めかじき／米みそ／豚ウインナーソーセージ	コン缶／れんこん／にんじん／ごぼう／ブロッコリー／乾燥わかめ／だいこん／りんご／たまねぎ／青ピーマン／赤ピーマン
28 金	ご飯 鶏大根 わかめと豆腐のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ラスク	精白米／調合油／上白糖／ごま油／食パン／バター／グラニュー糖	牛乳／鶏ももこま切れ肉／木綿豆腐／米みそ	だいこん／にんじん／いんげん／乾燥わかめ／トマト／なめこ／たまねぎ／グレープフルーツ

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。

※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
490kcal	19.5g	16.5g	256mg	1.6g
574kcal	22.1g	18.3g	240mg	1.8g