



亀有りりおっこ保育園 11月 給食献立表



令和7年

| 日／曜       | 献立名                                                    | 材料名(昼食・3時おやつ)                 |                                             |                                                                           | 10時おやつ<br>3時おやつ                          | 栄養価                                                          |  |
|-----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|           |                                                        | 熱と力になるもの                      | 血や肉や骨になるもの                                  | 体の調子を整えるもの                                                                |                                          |                                                              |  |
| 1<br>(土)  | 焼豚とコーンのチャーハン<br>中華スープ<br>カレー風味ソテー<br>果物                | 米、じゃがいも、油、ごま                  | 牛乳、焼き豚                                      | たまねぎ、キャベツ、みかん缶、コーン缶、ねぎ、生わかめ、ピーマン、にんじん                                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子                | エネルギー 405 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 182 mg |  |
| 4<br>(火)  | ご飯<br>すまし汁(しいたけ・みつば)<br>豚肉の味噌炒め<br>小松菜ともやしのドレッシングあえ    | 米、焼ふ、砂糖、グラニュー糖、油              | 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター、米みそ                         | グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、糸みつば、ピーマン、しいたけ、しょうが                           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>おふのラスク             | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 22.5 g<br>カルシウム 236 mg |  |
| 5<br>(水)  | 和風きのこスパゲティ<br>コンソメスープ<br>ささ身サラダ<br>バナナ                 | スパゲティ、米、マヨネーズ、すりごま、砂糖         | 牛乳、鶏ささ身、豚肉、油揚げ、バター                          | バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、生わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>きつねおにぎり            | エネルギー 604 kcal<br>たんぱく質 27.1 g<br>脂 質 19.0 g<br>カルシウム 245 mg |  |
| 6<br>(木)  | ロールパン<br>キウイフルーツ<br>クラムチャウダー<br>鶏肉のカレー焼き<br>トマトと胡瓜のサラダ | コッペパン、さつまいも、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油    | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、かにかまぼこ、クリーム(植物性脂肪)、あさり水煮缶、ベーコン | キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、セロリー、クリームコーン缶、しょうが、かんてん(粉)                     | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>さつま芋のようかん<br>おせんべい | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂 質 24.6 g<br>カルシウム 272 mg |  |
| 7<br>(金)  | ご飯<br>すまし汁(えのき・麴)<br>さわらの西京焼き<br>きんぴらごぼう               | 食パン、米、焼ふ、砂糖、ごま、ごま油            | 牛乳、さわら、しらす干し、米みそ、とろけるチーズ                    | オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、コーン缶、板こんにやく、えのきたけ、ねぎ                                   | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>しらすのピザトースト         | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 13.2 g<br>カルシウム 242 mg |  |
| 8<br>(土)  | 鶏南蛮うどん<br>麦茶<br>ほうれん草とツナの和え物<br>果物                     | ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油              | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶                               | パイナップル、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、コーン缶                                      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子                | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 186 mg |  |
| 10<br>(月) | ハヤシライス<br>野菜スープ<br>コールスローサラダ<br>キウイフルーツ                | 米、小麦粉、砂糖、油                    | 牛乳、豚肉(肩)、無塩バター                              | たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、あさつき、ブルーベリージャム、干しぶどう              | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ブルーベリーのカップケーキ      | エネルギー 583 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 18.3 g<br>カルシウム 247 mg |  |
| 11<br>(火) | おにぎり<br>芋煮<br>ほうれん草ともやしの胡麻和え<br>グレープフルーツ               | 米、さといも、コーンフレーク、ごま、砂糖、すりごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、米みそ                          | グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、もやし、にんじん、しめじ、板こんにやく、ねぎ、ごぼう                           | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>あげぱん               | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 18.5 g<br>カルシウム 323 mg |  |
| 12<br>(水) | ロールパン<br>バナナ<br>野菜スープ(ラッキー★)<br>かれのトマト煮<br>きやべつのサラダ    | コッペパン、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油     | ヨーグルト(無糖)、かれい                               | バナナ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり                                               | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>クラッカー        | エネルギー 421 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 7.7 g<br>カルシウム 202 mg  |  |
| 13<br>(木) | スタミナうどん<br>麦茶<br>さつまいものサラダ<br>柿(0.1歳バナナ)               | ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油    | 牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろけるチーズ                       | かき、もやし、にんじん、きゅうり、にら                                                       | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ツナカレーおにぎり          | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 19.9 g<br>カルシウム 318 mg |  |
| 14<br>(金) | ご飯<br>みそ汁(もやし・ねぎ)<br>鶏のから揚げ<br>ミモザサラダ                  | 米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉             | 鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ                              | ぶどう濃縮果汁、オレンジ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが                                 | 牛乳100 お菓子<br>ぶどうジュース<br>誕生ケーキ            | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.8 g<br>カルシウム 79 mg  |  |
| 15<br>(土) | 味噌ラーメン<br>麦茶<br>ブロッコリーサラダ<br>果物                        | 生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油   | 牛乳、豚肉、米みそ                                   | 野菜ジュース、オレンジ、もやし、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ねぎ                                | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子                | エネルギー 429 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 13.3 g<br>カルシウム 223 mg |  |

※土曜日のおやつは、マリービスケット・星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃボーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・ほうれん草のせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

| 日／曜       | 献立名                                                        | 材料名(昼食・3時おやつ)                      |                              |                                                               | 10時おやつ<br>3時おやつ                     | 栄養価                                                          |  |
|-----------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
|           |                                                            | 熱と力になるもの                           | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子を整えるもの                                                    |                                     |                                                              |  |
| 17<br>(月) | 舞茸ご飯<br>豚汁<br>キャベツのゆかりあえ<br>りんご                            | 米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油           | 牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、おから、油揚げ、豚肉、米みそ | りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、板こんにやく、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん、にんにく、しょうが | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>おからナゲット       | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 16.6 g<br>カルシウム 253 mg |  |
| 18<br>(火) | 肉野菜ラーメン<br>麦茶<br>ブロッコリーのごま酢あえ<br>グレープフルーツ                  | 生中華めん、米、ごま、砂糖、ごま油、油                | 牛乳、豚肉、ちくわ、                   | グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>菜飯おにぎり        | エネルギー 465 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 13.0 g<br>カルシウム 296 mg |  |
| 19<br>(水) | ご飯<br>すまし汁(かぶ・わかめ)<br>鯖の味噌煮<br>花野菜サラダ                      | 米、砂糖、ごま油                           | さば、米みそ                       | かき、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、みかん缶、パイン缶、しょうが          | 牛乳100 お菓子<br>麦茶<br>フルーツゼリー<br>おせんべい | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂 質 7.9 g<br>カルシウム 52 mg   |  |
| 20<br>(木) | 麦パン<br>バナナ<br>麦茶<br>クリームシチュー<br>きやべつとささ身のサラダ               | ライ麦パン、ピーマン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油          | 牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、鶏ささ身            | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ、ピーマン                      | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ピーマンと野菜のソテー   | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 17.4 g<br>カルシウム 253 mg |  |
| 21<br>(金) | ご飯<br>中華スープ<br>豚肉とポテトのチンジャオ風<br>小松菜のサラダ                    | 米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉                | 牛乳、豚肉(肩)、卵、チーズ、バター           | オレンジ、こまつな、もやし、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>チーズ蒸しパン       | エネルギー 586 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 335 mg |  |
| 22<br>(土) | きつねうどん<br>麦茶<br>大根とツナのあえ物<br>果物                            | ゆでうどん、砂糖、ごま油                       | 牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶            | 野菜ジュース、りんご、はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶                        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子           | エネルギー 441 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 18.9 g<br>カルシウム 259 mg |  |
| 25<br>(火) | とん汁うどん<br>麦茶<br>切干し大根のサラダ<br>りんご                           | ゆでうどん、じゃがいも、さといも、マヨネーズ、ごま、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、かにかまぼこ、米みそ、卵     | りんご、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、板こんにやく、ねぎ                 | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>ツナポテトパイ       | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 20.2 g<br>脂 質 29.5 g<br>カルシウム 313 mg |  |
| 26<br>(水) | ご飯<br>柿(0.1歳バナナ)<br>みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)<br>ぶりの照り焼き<br>青菜と豆腐の和え物 | 米、ロールパン、さつまいも、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油、ごま   | 牛乳、ぶり、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)   | ほうれんそう、かき、もやし、たまねぎ、にんじん、あさつき                                  | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>コーンフレーク       | エネルギー 579 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 20.2 g<br>カルシウム 223 mg |  |
| 27<br>(木) | クロワッサン<br>バナナ<br>わかめスープ<br>鶏肉のバーベキュー焼き<br>きゅうりとコーンのサラダ     | クロワッサン、米、フレンチドレッシング、砂糖、ごま          | 牛乳、鶏もも肉                      | バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン缶、生わかめ、にんじん、塩こんぶ                    | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>昆布おにぎり        | エネルギー 532 kcal<br>たんぱく質 22.5 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 202 mg |  |
| 28<br>(金) | ふりかけご飯<br>キウイフルーツ<br>みそ汁(あげ・玉ねぎ)<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>小松菜の納豆あえ | 米、砂糖、油麴                            | 牛乳、豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ、かつお節    | たまねぎ、キウイフルーツ、こまつな、はくさい、もやし、えのきたけ、にんじん、生わかめ、あおのり               | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>マシュマロサンド      | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 319 mg |  |
| 29<br>(土) | 五目ラーメン<br>麦茶<br>キャベツのサラダ<br>果物                             | 生中華めん、ロールパン、グラニュー糖、油、ごま油           | 牛乳、豚肉、ツナ油漬缶                  | オレンジ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ                        | 牛乳100 お菓子<br>牛乳130<br>お菓子           | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 225 mg |  |



※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値です。



# 亀有りりおっこ保育園 11月 前期食献立表

令和7年



| 月曜日              | 火曜日             | 水曜日               | 木曜日             | 金曜日                | 土曜日               |
|------------------|-----------------|-------------------|-----------------|--------------------|-------------------|
|                  |                 |                   |                 |                    | 1                 |
|                  |                 |                   |                 |                    | おかゆ<br>玉ねぎとじゃべつ煮  |
| 3                | 4               | 5                 | 6               | 7                  | 8                 |
|                  | おかゆ<br>小松菜と玉ねぎ煮 | おかゆ<br>人参ときゅうり煮   | おかゆ<br>きゅうりと人参煮 | おかゆ<br>じゃがいもと玉ねぎ煮  | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎ煮 |
| 10               | 11              | 12                | 13              | 14                 | 15                |
| おかゆ<br>じゃべつと人参煮  | おかゆ<br>人参と大根煮   | おかゆ<br>きゅうりと人参煮   | おかゆ<br>人参ときゅうり煮 | おかゆ<br>ブロッコリーと玉ねぎ煮 | おかゆ<br>人参とブロッコリー煮 |
| 17               | 18              | 19                | 20              | 21                 | 22                |
| おかゆ<br>大根とじゃがいも煮 | おかゆ<br>玉ねぎと人参煮  | おかゆ<br>かぶときゅうり煮   | おかゆ<br>きゅうりと人参煮 | おかゆ<br>小松菜と玉ねぎ煮    | おかゆ<br>大根ときゅうり煮   |
| 24               | 25              | 26                | 27              | 28                 | 29                |
|                  | おかゆ<br>人参と大根煮   | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎ煮 | おかゆ<br>じゃべつと人参煮 | おかゆ<br>人参と小松菜煮     | おかゆ<br>人参ときゅうり煮   |

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表  
令和7年



|     | 月曜日                                   | 火曜日                                    | 水曜日                                      | 木曜日                                       | 金曜日                                    | 土曜日                                    |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|
|     |                                       |                                        |                                          |                                           |                                        | 1                                      |
| 午前食 |                                       |                                        |                                          |                                           |                                        | おかゆ<br>玉ねぎときゃべつのスープ<br>人参と豆腐煮<br>果物    |
| 午後食 |                                       |                                        |                                          |                                           |                                        | 人参と玉ねぎのおじや<br>きゃべつと白身魚煮<br>果物          |
|     | 3                                     | 4                                      | 5                                        | 6                                         | 7                                      | 8                                      |
| 午前食 |                                       | おかゆ<br>小松菜と玉ねぎのスープ<br>人参と豆腐煮<br>果物     | おかゆ<br>人参ときゅうりの味噌汁<br>玉ねぎのそばろ煮<br>果物     | おかゆ<br>きゅうりと人参のスープ<br>さつまいもと豆腐煮<br>果物     | おかゆ<br>玉ねぎとじゃがいものスープ<br>人参と白身魚煮<br>果物  | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎのスープ<br>人参のそばろ煮<br>果物  |
| 午後食 |                                       | 人参と玉ねぎのうどん<br>小松菜のそばろ煮<br>果物           | 玉ねぎときゅうりのおじや<br>人参と白身魚の塩煮<br>果物          | パン(パン粥)<br>人参と玉ねぎのスープ<br>じゃがいものそばろ煮<br>果物 | じゃがいもと人参の味噌うどん<br>玉ねぎと豆腐煮<br>果物        | 玉ねぎと人参のおじや<br>ほうれん草と白身魚煮<br>果物         |
|     | 10                                    | 11                                     | 12                                       | 13                                        | 14                                     | 15                                     |
| 午前食 | おかゆ<br>キャベツと人参のスープ<br>きゅうりと白身魚煮<br>果物 | おかゆ<br>人参と大根の味噌汁<br>さといものそばろ煮<br>果物    | おかゆ<br>きゅうりと人参のスープ<br>玉ねぎと豆腐煮<br>果物      | おかゆ<br>人参ときゅうりのスープ<br>さつまいもと白身魚の塩煮<br>果物  | おかゆ<br>ブロッコリーと玉ねぎのスープ<br>人参のそばろ煮<br>果物 | おかゆ<br>人参とブロッコリーのスープ<br>じゃが芋と豆腐煮<br>果物 |
| 午後食 | きゅうりと人参のうどん<br>キャベツと豆腐煮<br>果物         | 人参とほうれん草のうどん<br>大根と白身魚煮<br>果物          | パン(パン粥)<br>人参と玉ねぎのスープ<br>きゅうりのそばろ煮<br>果物 | きゅうりとさつまいものおじや<br>人参の豆腐煮<br>果物            | 人参と玉ねぎのうどん<br>ブロッコリーと白身魚煮<br>果物        | ブロッコリーとじゃがいものうどん<br>人参のそばろ煮<br>果物      |
|     | 17                                    | 18                                     | 19                                       | 20                                        | 21                                     | 22                                     |
| 午前食 | おかゆ<br>大根とじゃがいものスープ<br>人参と白身魚煮<br>果物  | おかゆ<br>玉ねぎと人参のスープ<br>ブロッコリーのそばろ煮<br>果物 | おかゆ<br>きゅうりとかぶのスープ<br>ブロッコリーと豆腐煮<br>果物   | おかゆ<br>きゅうりと人参のスープ<br>玉ねぎの白身魚煮<br>果物      | おかゆ<br>玉ねぎと小松菜の味噌汁<br>人参のそばろ煮<br>果物    | おかゆ<br>大根ときゅうりのスープ<br>白菜と豆腐煮<br>果物     |
| 午後食 | きゅうりと大根のうどん<br>きゃべつの豆腐煮<br>果物         | ブロッコリーと人参のうどん<br>玉ねぎと白身魚煮<br>果物        | ブロッコリーと人参の味噌おじや<br>かぶのそばろ煮<br>果物         | パン(パン粥)<br>きゃべつと玉ねぎのスープ<br>きゅうりの豆腐煮<br>果物 | 玉ねぎと人参のうどん<br>小松菜の白身魚煮<br>果物           | 白菜と大根のうどん<br>きゅうりのそばろ煮<br>果物           |
|     | 24                                    | 25                                     | 26                                       | 27                                        | 28                                     | 29                                     |
| 午前食 |                                       | おかゆ<br>人参と大根の味噌汁<br>さといもと白身魚煮<br>果物    | おかゆ<br>ほうれん草と玉ねぎのスープ<br>さつまいもと豆腐煮<br>果物  | おかゆ<br>きゃべつと人参のスープ<br>玉ねぎのそばろ煮<br>果物      | おかゆ<br>人参と小松菜のスープ<br>白菜と白身魚煮<br>果物     | おかゆ<br>人参ときゅうりのスープ<br>きゃべつと豆腐煮<br>果物   |
| 午後食 |                                       | 大根ときゅうりのうどん<br>人参のそばろ煮<br>果物           | ほうれん草と人参の味噌おじや<br>玉ねぎと白身魚煮<br>果物         | パン(パン粥)<br>玉ねぎと人参のスープ<br>きゃべつと豆腐煮<br>果物   | 白菜と小松菜のうどん<br>人参のそばろ煮<br>果物            | きゅうりときゃべつのうどん<br>人参のそばろ煮<br>果物         |

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。