

令和7年11月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 土	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ じゃが芋のそぼろ煮 ④ ほうれん草のお浸し	米 じゃが芋、三温糖、油	高野豆腐、カットわかめ 豚ひき肉	かぶ 玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、塩 醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
04 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げばん	丸パン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
05 水	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 スティックチーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 りんご	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節、みりん風、昆布、酒、塩
06 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ パナナ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 パナナ	醤油、酒、みりん風、昆布、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
07 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	キャベツ、もやし、人参、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
08 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
10 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ グレープフルーツ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉	小松菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 グレープフルーツ	昆布、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	食パン、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり		
11 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ブリ 大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき、鶏もも肉	人参、切干大根 人参、さやいんげん オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
12 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ りんご	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、ぶなしめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 りんご	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー
13 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソーテー ⑤ パナナ	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 パナナ	昆布、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風蒸しパン	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩
14 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
15 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、小松菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節、昆布、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
17 月	昼食	① 麦入りごはん ② 大根と油揚げの味噌汁 ③ 鮭のきのこあんかけ ④ かぶの酢の物 ⑤ オレンジ	米、押麦 油、米粉、片栗粉、三温糖 三温糖	油揚げ 鮭 カットわかめ	大根、人参 えのき茸、しめじ、人参 かぶ、きゅうり オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② コーンクリームパンネ	ペンネ、クリームコーン缶、コーン缶、米粉、バター、油	牛乳 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参	塩、コンソメ
18 火	昼食	① ごはん ② 高野豆腐の味噌汁 ③ 鶏肉の油淋鶏ソース ④ かぼちゃとさつま芋のごま和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、三温糖、ごま油 さつま芋、白ごま、三温糖	高野豆腐 鶏もも肉	人参、玉ねぎ 長ねぎ、にんにく、生姜 かぼちゃ グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げパン	丸パン、揚げ油、三温糖	牛乳		ココア
19 水	昼食	① ハヤシライス ② 里芋サラダ ③ スティックチーズ ④ りんご	米、押麦、油 里芋、マヨドレ	豚もも肉 ツナ缶 スティックチーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参 りんご	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 醤油
	午後おやつ	① 鶏塩うどん	干しうどん、油	鶏もも肉	人参、長ねぎ、ごぼう	かつお節、みりん風、昆布、酒、塩
20 木	昼食	① 菜めし ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ レンコンのつくね焼き ④ 切干大根ときゅうりのサラダ ⑤ パナナ	米 片栗粉、三温糖 油、三温糖	木綿豆腐 鶏ひき肉	小松菜 なめこ、長ねぎ レンコン、人参、生椎茸、生姜 きゅうり、人参、切干大根 パナナ	醤油、酒、みりん風、昆布、塩 米みそ、煮干し、昆布 醤油、かつお節、みりん風、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学芋	さつま芋、三温糖、揚げ油、黒ごま	牛乳		酢、醤油
21 金	昼食	① 五目中華ラーメン ② ジャーマンポテト ③ ボイルブロッコリー ④ みかん	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 じゃが芋、油	豚もも肉 ベーコン	キャベツ、もやし、人参、生姜 玉ねぎ ブロッコリー みかん	醤油、昆布、中華だしの素、塩 塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩
22 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 小松菜のナムル	米 さつま芋 油、三温糖、片栗粉 ごま油、三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ 玉ねぎ、人参 小松菜、もやし、人参	米みそ、煮干し、昆布 ケチャップ、酒、酢、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	食パン、油、三温糖	牛乳	レモン果汁	
25 火	昼食	① 麦入りごはん ② 切干大根のすまし汁 ③ ぶりのごま味噌焼き ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ オレンジ	米、押麦 白ごま、三温糖 さつま芋、三温糖、油	カットわかめ ブリ 大豆水煮、油揚げ、乾燥ひじき、鶏もも肉	人参、切干大根 人参、さやいんげん オレンジ	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、かつお節、酒、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② ボンデケージョ	ミックス粉、白玉粉	牛乳 牛乳、粉チーズ		塩
26 水	昼食	① 麦入りごはん ② キャベツスープ ③ ポークビーンズ ④ ブロッコリーサラダ ⑤ りんご	米、押麦 油、三温糖 油、三温糖	豚もも肉、大豆水煮 ツナ缶	キャベツ、しめじ 玉ねぎ、人参、トマトピューレ ブロッコリー、人参 りんご	昆布、コンソメ、塩 ケチャップ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のきなこケーキ	米粉、三温糖、油	牛乳 豆乳、スキムミルク、きな粉		ベーキングパウダー
27 木	昼食	① ごはん ② じゃが芋のスープ ③ カレイのカレームニエル ④ ほうれん草とコーンのソテー ⑤ パナナ	米 じゃが芋 米粉、油 コーン缶、油	ハム カレイ	玉ねぎ、万能ねぎ ほうれん草、人参、えのき茸 パナナ	昆布、コンソメ、塩 塩、カレー粉、こしょう 醤油、塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 肉まん風蒸しパン	小麦粉、油、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳 豚ひき肉	生椎茸、長ねぎ、たけのこ(水煮)、生姜	醤油、ベーキングパウダー、塩
28 金	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸と大根の味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ キャベツのサラダ ⑤ みかん	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 油、三温糖	厚揚げ 鶏もも肉	大根、舞茸 レモン果汁 キャベツ、きゅうり、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酒、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② スイートパンプキン	三温糖、バター	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	
29 土	昼食	① 豚みそ丼 ② わかめと油揚げのすまし汁 ③ かぼちゃの甘煮	米、油、三温糖、片栗粉 三温糖	豚もも肉 油揚げ、カットわかめ	玉ねぎ、小松菜、しめじ、にんにく、生姜 人参、長ねぎ かぼちゃ	米みそ、醤油、酒 かつお節、昆布、醤油、塩 みりん風、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。

※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

※食育の予定 ・箸の持ち方について

17日(月)…うみ組
18日(火)…かぜ組
25日(火)…そら組
26日(水)…にじ組
20日(木)…うみ組
25日(火)…そら組

・キャベツちぎり

※お弁当デーの予定



栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	491kcal	21.5g	16.1g	555kcal	23.5g	16.8g

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、アスパラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。