



11月の献立表

3歳以上児／3歳未満児(幼児食・完了食)

令和7年11月
くまの子倶楽部三室保育園本館

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			1人分(kcal)
					あか	黄	みどり	タバク(g)
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス 野菜スープ バナナ 	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、かつお節、 あおのり	米、じゃがいも、なたね 油、マヨドレ(アレル ギーフリー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、し めじ、キャベツ、コー ン、バナナ	503(420) 13.4(10.8) 9.6(7.7) 1.2(1.2)
4	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ 	牛乳 マヨコーントースト	鶏もも、豆腐、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、砂 糖、片栗粉、はるさめ、白いり ごま、ごま油、角型食パン、マ ヨドレ(アレルギーフリー)、 きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、ピー マン、干しいたけ、もや し、こまつな、だいこん、 はくさい、コーン	574(508) 19.7(17.8) 17.8(16) 1.6(1.4)
5	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 豚肉のスタミナ炒め キャベツの磯和え なめこのみそ汁	牛乳 きびだんご	豚もも、豚ばら、みそ、 焼きのり、豆腐、牛乳、 きなこ	米、砂糖、さつまいも、 かぼちゃポーロ、きび (幼児クラスのみ)	たまねぎ、にんじん、も やし、にら、しょうが、 にんにく、キャベツ、な めこ、根深ねぎ	543(472) 19.6(17.3) 18(16.1) 1.3(1.2)
6	木	牛乳 おせんべい	サンマーマン バンバンシーサラダ (幼児)りんご (乳児)バナナ	牛乳 昆布おにぎり	豚もも、ささみ、牛乳、 塩昆布、かつお節	中華めん、ごま油、砂 糖、片栗粉、白すりご ま、なたね油、米、白い りごま、せんべい	にんじん、たまねぎ、も やし、にら、キャベツ、 きゅうり、りんご、パナ ナ	510(481) 21.4(19.5) 11.8(11.4) 1.9(1.8)
7	金	牛乳 牛乳 ビスケット	☆さいたまクリテリウム ・バターライス ・サーモンのポワレ オレンジクリームソース ・ニース風サラダ ・コンソメジュリアン	応援メニュー☆ 牛乳 車輪パイ 	さけ、クリーム、ツナ、 ベーコン、牛乳	米、バター、米粉、オ リーブ油、じゃがいも、 砂糖、ぎょうざの皮、さ つまいも、なたね油、た べっこビスケット	ネーブル、キャベツ、に んじん、コーン、レモ ン、にんにく、はくさ い、たまねぎ	525(474) 21.9(19.1) 20.9(19.1) 1.5(1.6)
8	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 りんごゼリー	麦茶 バターコーンおにぎり	ぶたひき肉、厚揚げ、み そ、寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、バター、せん べい	にんじん、たまねぎ、だ いこん、りんごジュ ース、コーン	504(422) 13.9(11.4) 9.4(7.4) 1.3(1.1)
10	月	牛乳 おせんべい 	☆青空給食☆ おにぎり(わかめ・鮭) 鶏肉のから揚げ ピクルス お星さまポテト 野菜ジュース みかん 	牛乳 いちごジャムサンド	紅鮭、鶏もも、牛乳	米、片栗粉、なたね油、 砂糖、ごま油、フライド ポテト、角型食パン、い ちごジャム、せんべい	しょうが、にんにく、だ いこん、きゅうり、にん じん、野菜ジュース、み かん	641(547) 21.5(19) 17.9(16.2) 1.2(1.2)
11	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 コーンフレークヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆 腐、高野豆腐、わかめ、み そ、牛乳、ヨーグルト、鉄 分カルシウムヨーグルト、 脱脂粉乳	米、砂糖、なたね油、 コーンフレーク(シュ ガー)、きなこせんべい	たまねぎ、キャベツ、に んじん、きゅうり	535(476) 22.8(20.3) 16.7(15.3) 1.7(1.5)
12	水	牛乳 かぼちゃポーロ	きつねうどん 赤魚のみそマヨ焼き 白菜の浅漬け	牛乳 みたらしもち	鶏もも、油揚げ、あこう だい、みそ、牛乳	食塩なしうどん、なたね 油、砂糖、マヨドレ(ア レルギーフリー)、米、片栗 粉、かぼちゃポーロ	にんじん、たまねぎ、ほ うれんそう、はくさい	515(464) 24(21.3) 13.5(12.7) 1.9(1.7)
13	木	牛乳 おせんべい	ごはん ジャージャン豆腐 三色ナムル わかめスープ	牛乳 のりしおポテトフライ	厚揚げ、豚もも、みそ、 わかめ、牛乳、あおのり	米、じゃがいも、ごま 油、砂糖、片栗粉、白い りごま、なたね油、せん べい	キャベツ、たまねぎ、に んじん、しいたけ、もや し、こまつな、コーン、 だいこん	540(481) 18.3(16.8) 19.3(17.4) 1.2(1.3)
14	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のカレー照り焼き キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 きなこバナナ(黒蜜)	鶏もも、かつお節、豚も も、油揚げ、みそ、牛 乳、きなこ	米、砂糖、なたね油、 じゃがいも、しらたき、 黒砂糖、たべっこビス ケット	キャベツ、にんじん、え のきたけ、たまねぎ、だ いこん、ごぼう、バナナ	541(482) 23.7(20.9) 16.9(16) 1.3(1.3)
15	土	麦茶 おせんべい	ハヤシライス 野菜スープ バナナ 	麦茶 おかマヨおにぎり	ぶたひき肉、かつお節、 あおのり	米、じゃがいも、なたね 油、マヨドレ(アレル ギーフリー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、し めじ、キャベツ、コー ン、バナナ	503(420) 13.4(10.8) 9.6(7.7) 1.2(1.2)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			Iカロリー(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
17	月	牛乳 おせんべい	スーパー米羹ふりかけごはん スパニッシュオムレツ 三色和え 豆腐のみそ汁	牛乳 ミルクトースト	あおのり、かつお節、 卵、豆乳、ツナ、豆腐、 わかめ、みそ、牛乳、脱 脂粉乳	米、白すりごま、じゃがい も、なたね油、砂糖、角型 食パン、グラニュー糖、バ ター、メープルシロップ、 せんべい	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、だいこ ん、コーン、キャベツ	537(478) 21.1(18.6) 16.3(15.2) 2.1(2)
18	火	牛乳 きなこせんべい	秋の味覚カレー わかめサラダ (幼児)りんご (乳児)バナナ  	牛乳 ミートソースマカロニ	鶏もも、わかめ、牛乳、 ぶたひき肉	米、さつまいも、なたね 油、ごま油、砂糖、マカ ロニ・スパゲッティ、米 粉、きなこせんべい	たまねぎ、しめじ、えのき たけ、まいたけ、にんじ ん、もやし、キャベツ、り んご、トマト缶、バナナ	557(522) 22.4(20.1) 15.9(14.6) 1.1(1)
19	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 大根と豆腐のそぼろ煮 キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 アップルスイートポテト	ぶたひき肉、豆腐、油揚 げ、みそ、牛乳、脱脂粉 乳、豆乳	米、なたね油、砂糖、片 栗粉、白すりごま、じゃ がいも、さつまいも、バ ター、黒いりごま、かぼ ちゃポーロ	干しいたけ、だいこ ん、にんじん、キャベ ツ、こまつな、たまね ぎ、りんご	549(490) 21.3(18.8) 17.7(15.9) 1.3(1.2)
20	木	牛乳 おせんべい	焼きそば いももち 大根と高野豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	豚ばら、あおのり、かつ お節、高野豆腐、みそ、 牛乳、鶏ひき肉	中華めん、なたね油、砂 糖、じゃがいも、片栗 粉、米、ごま油、せんべ い	キャベツ、たまねぎ、に んじん、もやし、だいこ ん、こまつな、ごぼう	613(541) 21.1(18.8) 21.4(18.9) 2.2(2)
21	金	牛乳 ビスケット ビスケット	☆和食の日献立☆ ごはん 昆布とかつお節の佃煮 ぶり大根 ほうれんそうと白菜のおひたし けんちん汁 	牛乳 いもようかん	ぶり、かつお節、鶏も も、豆腐、みそ、刻み昆 布、牛乳、寒天	米、砂糖、しらたき、な たね油、さつまいも、た べっこビスケット	だいこん、はくさい、ほ うれんそう、にんじん、 ごぼう	544(485) 26.1(23) 17(16.1) 2.1(1.8)
22	土	麦茶 おせんべい	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 大根のみそ汁 りんごゼリー	麦茶 バターコーンおにぎり	ぶたひき肉、厚揚げ、み そ、寒天	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、バター、せん べい	にんじん、たまねぎ、だ いこん、りんごジュー ス、コーン	504(422) 13.9(11.4) 9.4(7.4) 1.3(1.1)
25	火	牛乳 きなこせんべい	ターメリックライス むさしのシチュー ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 ぶどうゼリー おせんべい	鶏もも、牛乳、かつお 節、寒天	米、バター、なたね油、 薄力粉、さつまいも、砂 糖、せんべい、きなこせ んべい	たまねぎ、にんじん、こま つな、キャベツ、ブロッ コリー、コーン、みかん、ぶ どうジュース	606(531) 19.3(17.4) 17.1(15.5) 1.3(1.2)
26	水	牛乳 かぼちゃポーロ	コッペパン あじフライ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 わかめおにぎり	あじ、ベーコン、牛乳	コッペパン(保育園)、 薄力粉、パン粉、なたね 油、じゃがいも、マヨド レ(アレルギーフ リー)、米、かぼちゃ	にんじん、コーン、きゅ うり、たまねぎ、だいこ ん	526(471) 23.5(20.4) 14.6(13.6) 1.8(1.6)
27	木	牛乳 おせんべい	ごはん チリコンカン ピクルス ヨーグルト	牛乳 やきいも	ぶたひき肉、だいた、 ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、なたね 油、砂糖、ごま油、さつ まいも、せんべい	にんじん、たまねぎ、な す、コーン、トマト缶、 だいこん、きゅうり	543(485) 20(18.1) 15.7(14.5) 0.9(0.9)
28	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 白菜の浅漬け タイピーエン  	ジョア どんぐりクッキー	鶏もも、みそ、豚ばら、 竹輪、ジョア マスカッ ト、きなこ、牛乳、脱脂 粉乳	米、砂糖、白すりごま、な たね油、ごま油、はるさ め、薄力粉、さつまいも、 バター、たべっこビスケッ ト	はくさい、にんじん、た まねぎ、根深ねぎ、キャ ベツ	604(532) 23.2(20.8) 19.2(17.8) 1.4(1.4)
29	土	麦茶 おせんべい	ソイ丼 味噌汁 じゃがいもとキャベツのみそ汁	麦茶 ココアクリームサンド	ぶたひき肉、だいた、油 揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、じゃがい も、角型食パン、砂糖、 バター、コーンスター チ、せんべい	たまねぎ、にんじん、こ まつな、キャベツ、パナ ナ	519(435) 18.3(14.8) 13.9(11.2) 1.8(1.6)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
 ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
 ・完了食の朝おやつは、「がんばれ野菜家族」と牛乳になります。
 ・11/5のおやつはきびだんごです。ブログにてお知らせしました通り、幼児ク
 ラスはもちきびを混ぜたお団子を提供しますので、食べたことのないお子様は
 ご家庭でアレルギー症状が出ないことの確認をよろしくお願い致します。乳児ク
 ラスは、きびの入っていないお団子になります。
 ・11/10の青空給食は、天候不良の場合は11/11になります。その場合は一
 部献立を変更させていただきます。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
Iカロリー(kcal)	562	556	463	496
タパク(g)	23.7	21.7	19.1	19.3
脂質(g)	16	17.1	12.9	15.7
食塩相当量(g)	1.6	1.5	1.4	1.5