

令和7年度

11月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 東小松川おひさま保育園

| 日                                                                                           | 曜   | 昼食献立名                                                  | 3時おやつ               | 材料（昼食と午後おやつ）                           |                                                                  |                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |     |                                                        |                     | 血や肉をつくる                                | 熱や力となる                                                           | 体の調子をよくする                                                           |
| 1・15・29                                                                                     | 土   | ごはん<br>すき焼き風煮<br>小松菜とちくわ海苔和え<br>じゃがいもと油揚げみそ汁           | 牛乳<br>肉まん           | 豚肉、かつお節、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ<br>牛乳            | 米、白滝、砂糖、じゃがいも、肉まん                                                | 玉ねぎ、白菜、人参、しめじ、小松菜、もやし                                               |
| 4・18                                                                                        | 火   | どんこつラーメン<br>チーズダッカルビ<br>バナナ                            | 牛乳<br>焼いも           | 豚肉、なると、豆乳、鶏肉、みそ、生揚げ、チーズ<br>牛乳          | 中華麺、油、砂糖、ごま、ごま油、米<br>さつまいも                                       | 人参、もやし、白菜、玉ねぎ、しめじ、きゃべつ<br>バナナ                                       |
| 5・26                                                                                        | 水   | ごはん<br>ほっけみりん焼<br>焼肉サラダ<br>なめこみそ汁                      | 牛乳<br>バニラケーキ        | ほっけ、油揚げ、かつお節、豚肉、豆腐、みそ<br>バニラアイス、牛乳     | 米、砂糖、油、ごま、蒸しパンミックス                                               | 切干大根、ほうれん草、人参、ピーマン、きゃべつ<br>きゅうり、なめこ、いちご                             |
| 6・20                                                                                        | 木   | さつまいもパン<br>シーフードグラタン<br>みそドレッシングサラダ<br>大根と卵スープ 牛乳      | お茶<br>たい焼き          | 鶏肉、鮭、えび、牛乳、生クリーム、チーズ<br>ツナ、みそ、卵、かつお節   | パン、油、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ<br>ごま、砂糖、ごま油、たい焼き                          | 玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、ブロッコリー<br>きゃべつ、大根、人参                              |
| 7・21                                                                                        | 金   | ごはん<br>ハヤシライス<br>ごぼうサラダ<br>もずくスープ みかん                  | 牛乳<br>納豆スナック        | 豚肉、生クリーム、ハム、鶏肉、かつお節、牛乳<br>納豆           | 米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ、ごま、餃子皮                        | 玉ねぎ、ごぼう、もずく、えのき、みかん<br>ほうれん草                                        |
| 8・22                                                                                        | 土   | 鶏しおうどん<br>あげじゃが<br>カップヨーグルト                            | 牛乳<br>ライスコロッケ       | 鶏肉、かつお節、豚肉、チーズ、ヨーグルト<br>牛乳             | うどん、油、ごま油、じゃがいも、米、パン粉<br>砂糖                                      | 白菜、大根、人参、しめじ                                                        |
| 10・25<br>ふりかけの日                                                                             | 月・火 | ごはん<br>松風焼き 柿なます<br>小松菜チャンプルー<br>麩のすまし汁                | 牛乳<br>豆乳ドーナツボール     | 鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、かつお節、牛乳<br>豆乳            | 米、パン粉、砂糖、ごま、油、麩、米粉                                               | ねぎ、大根、人参、きゅうり、柿、小松菜<br>きゃべつ、えのき                                     |
| 11                                                                                          | 火   | キャロットロール<br>鶏肉マーマレード焼 ツナソテー<br>じゃこカリカリサラダ<br>にら玉スープ 牛乳 | お茶<br>米粉コーンフレーククッキー | 鶏肉、ツナ、しらす、卵、牛乳                         | パン、油、マーマレードジャム、スパゲティ<br>じゃがいも、ごま油、砂糖、わんたん皮、米粉<br>バター、コーンフレーク     | 玉ねぎ、ピーマン、きゅうり、人参、切干大根<br>にら                                         |
| 12<br>非常食献立                                                                                 | 水   | 非常食：おにぎり（鮭・わかめ）<br>豚汁<br>冷凍みかん                         | 牛乳<br>コーンマヨトースト     | 鮭、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳<br>チーズ             | 米、じゃがいも、食パン、ノンエッグマヨネーズ                                           | 玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、みかん、コーン                                               |
| 13・27                                                                                       | 木   | あんかけ焼きそば<br>はんぺんつくね ブロッコリーおかか和え<br>わかめスープ              | 牛乳<br>さつまいもおにぎり     | 豚肉、なると、はんぺん、鶏肉、卵、かつお節<br>牛乳            | 焼きそば、油、ごま油、砂糖、パン粉、ごま<br>米、さつまいも                                  | たけのこ、白菜、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし<br>れんこん、ひじき、ブロッコリー、小松菜、えのき                 |
| 14<br>七五三献立                                                                                 | 金   | キャラクターごはん<br>エビフライ きゃべつツマヨネーズ和え<br>イタリアンスープ<br>ベリーデザート | ぶどうジュース<br>紅白パン     | えび、かにかまぼこ、鶏肉、チーズ、卵<br>かつお節、牛乳、ホイップクリーム | 米、バター、小麦粉、パン粉、油、ごま<br>ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、パン粉<br>ぶどうジュース、パン、チョコスプレー | 人参、きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、ほうれん草<br>いちご、ブルーベリー                                |
| 17                                                                                          | 月   | ごはん<br>鯖のソース焼 小松菜なめたけ和え<br>生揚げそぼろ煮<br>白菜とじゃがいもみそ汁      | 牛乳<br>ハムとチーズ蒸しパン    | 鯖、鶏肉、豆腐、生揚げ、かつお節、みそ<br>牛乳、卵、チーズ、ハム     | 米、砂糖、ごま、油、じゃがいも、蒸しパンミックス                                         | 小松菜、人参、えのき、ひじき、大根、白菜                                                |
| 19<br>わくわく<br>世界のごはん                                                                        | 水   | ジャンバラヤ<br>おひさまコロッケ コブサラダ<br>チキンヌードルスープ                 | 牛乳<br>セルフパフェ        | ウインナー、チーズ、鶏肉、牛乳、ヨーグルト                  | 米、油、バター、砂糖、パン粉、小麦粉、クルトン<br>ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、コーンフレーク               | 玉ねぎ、ウインナー、マッシュルーム、ピーマン<br>かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー<br>人参、みかん缶、もも缶、パイン缶 |
| 28<br>誕生日献立                                                                                 | 金   | らいおんさんごはん<br>ポテト春巻き<br>小松菜とツナサラダ<br>かぼちゃスープ            | 牛乳<br>プリンアラモード      | 豚肉、ツナ、牛乳、ホイップクリーム、ハム<br>チーズ、豆乳         | 米、じゃがいも、油、春巻皮、砂糖、プリン素<br>チョコスプレー、ごま、ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油            | 小松菜、人参、かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ<br>もやし、しめじ                                      |
|                                                                                             |     |                                                        |                     |                                        |                                                                  |                                                                     |
|                                                                                             |     |                                                        |                     |                                        |                                                                  |                                                                     |
|                                                                                             |     |                                                        |                     |                                        |                                                                  |                                                                     |
|  * 3歳未満児 |     |                                                        | 塩 分（g）              | エネルギー(kcal)                            | たんぱく質（g）                                                         | 脂 質（g）                                                              |
|                                                                                             |     |                                                        | 1.7                 | 443                                    | 19                                                               | 15                                                                  |
| * 3歳以上児                                                                                     |     |                                                        | 2                   | 506                                    | 22                                                               | 16                                                                  |

\* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。