

令和7年度

11月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 南葛西おひさま保育園

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 すき焼き風煮 小松菜とちくわ海苔和え じゃがいもと油揚げみそ汁	牛乳 肉まん	豚肉、かつお節、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ 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	どんこラーメン チーズダッカルビ バナナ	牛乳 焼いも	豚肉、なると、豆乳、鶏肉、みそ、生揚げ、チーズ 牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま、ごま油、米 さつまいも	人参、もやし、白菜、玉ねぎ、しめじ、きゃべつ バナナ
5・26	水	ごはん ほっけみりん焼 焼肉サラダ なめこみそ汁	牛乳 バナラケーキ	ほっけ、油揚げ、かつお節、豚肉、豆腐、みそ バナラアイス、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 きゅうり、なめこ、いちご
6・20	木	さつまいもパン シーフードグラタン みそドレッシングサラダ 大根と卵スープ 牛乳	お茶 たい焼き	鶏肉、鮭、えび、牛乳、生クリーム、チーズ 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 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 きゃべつ、大根、人参
7・21	金	ごはん ハヤシライス ごぼうサラダ もずくスープ みかん	牛乳 納豆スナック	豚肉、生クリーム、ハム、鶏肉、かつお節、牛乳 納豆	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖 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 ほうれん草
8・22	土	鶏しおうどん あげじゃが カップヨーグルト	牛乳 ライスコロッケ	鶏肉、かつお節、豚肉、チーズ、ヨーグルト 牛乳	うどん、油、ごま油、じゃがいも、米、パン粉 砂糖	白菜、大根、人参、しめじ
10・25 ふりかけの日	月・火	ごはん 松風焼き 柿なます 小松菜チャンプルー 麩のすまし汁	牛乳 豆乳ドーナツボール	鶏肉、豚肉、豆腐、卵、みそ、かつお節、牛乳 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 きゃべつ、えのき
11	火	キャロットロール 鶏肉マーマレード焼 ツナソテー じゃこカリカリサラダ にら玉スープ 牛乳	お茶 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 じゃがいも、ごま油、砂糖、わんたん皮、米粉 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 にら
12 非常食献立	水	非常食：鮭ごはん 豚汁 もものコンポート	牛乳 コーンマヨトースト	鮭、豚肉、油揚げ、みそ、かつお節、牛乳 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、もも、コーン
13・27	木	あんかけ焼きそば はんぺんつくね ブロッコリーおかか和え わかめスープ	牛乳 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 牛乳	焼きそば、油、ごま油、砂糖、パン粉、ごま 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 れんこん、ひじき、ブロッコリー、小松菜、えのき
14 七五三献立	金	キャラクターごはん エビフライ きゃべつツマヨネーズ和え イタリアンスープ ベリーデザート	ぶどうジュース 紅白パン	えび、かにかまぼこ、鶏肉、チーズ、卵 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 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、パン粉 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 いちご、ブルーベリー
17	月	ごはん 鯖のソース焼 小松菜なめたけ和え 生揚げそぼろ煮 白菜とじゃがいもみそ汁	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	鯖、鶏肉、豆腐、生揚げ、かつお節、みそ 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 わくわく 世界のごはん	水	シャッバラヤ おひさまコロッケ コブサラダ チキンヌードルスープ 	牛乳 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 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 かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー 人参、みかん缶、もも缶、パイン缶
28 誕生日献立	金	らいおんさんごはん ポテト春巻き 小松菜とツナサラダ かぼちゃスープ	牛乳 プリンアラモード	豚肉、ツナ、牛乳、ホイップクリーム、ハム チーズ、豆乳	米、じゃがいも、油、春巻皮、砂糖、プリン素 チョコスプレー、ごま、ノンエッグマヨネーズ ごま油	小松菜、人参、かぼちゃ、バナナ、玉ねぎ もやし、しめじ
魚解体献立		ごはん 魚の照り焼き 白菜としらす和え 肉じゃが 具たくさん汁	牛乳 ラーメン	鮭、しらす、豚肉、生揚げ、かつお節、豆腐、みそ 牛乳、なると	米、砂糖、ごま油、じゃがいも、白滝、中華麺 ごま油	白菜、小松菜、人参、玉ねぎ、大根、えのき ねぎ、もやし、コーン
			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。