

令和7年度



# 11月献立予定表



しもうご保育所

|  |   | 献立名                                                                                                                                                                           |            |         |         |       | おやつ       |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|---------|-------|-----------|----------------|
|                                                                                  |   | 主 菜                                                                                                                                                                           | 副 菜        | 汁物      | デザート    | 未満児主食 | 朝・未満児     | 3時全員           |
| 1                                                                                | 土 |                                                                                                                                                                               |            |         |         |       | 牛乳・ミニスナック |                |
| 3                                                                                | 月 | 文化の日                                                                                                                                                                          |            |         |         |       |           |                |
| 4                                                                                | 火 | 豚丼                                                                                                                                                                            | ポテトサラダ     | 豆腐みそ汁   | りんご     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・大学芋         |
| 5                                                                                | 水 | お好み焼風オムレツ                                                                                                                                                                     | 筑前煮        | 大根みそ汁   | 柿       | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・りんご蒸しパン     |
| 6                                                                                | 木 | 里芋のそぼろ煮                                                                                                                                                                       | マカロニサラダ    | 豆腐みそ汁   | バナナ     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・バターサンド      |
| 7                                                                                | 金 | スパゲティミートソース                                                                                                                                                                   | 大根サラダ      | 野菜スープ   | カルピスゼリー | スパゲティ | 牛乳        | 牛乳・ミニスナック      |
| 8                                                                                | 土 |                                                                                                                                                                               |            |         |         |       | 牛乳・ミニスナック |                |
| 10                                                                               | 月 | 八宝菜                                                                                                                                                                           | ちくわのマヨドレ和え | 中華スープ   | りんご     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・とうふドーナツ     |
| 11                                                                               | 火 | 餃子風春巻き                                                                                                                                                                        | ほたてのサラダ    | えのきみそ汁  | フルーツゼリー | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・わかめおにぎり     |
| 12                                                                               | 水 | チキンのケチャップ煮                                                                                                                                                                    | キャベツのごま酢和え | 白菜みそ汁   | 柿       | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ジャムサンド      |
| 13                                                                               | 木 | 鱈のフライ                                                                                                                                                                         | 大根かにかま     | すい豚汁    | 牛乳かん    | ごはん   | 牛乳        | ほうじ茶・みそネーズおむすび |
| 14                                                                               | 金 | ポークカレー                                                                                                                                                                        | コールスローサラダ  | 玉ねぎスープ  | みかん     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・マシュマロクッキー   |
| 15                                                                               | 土 |                                                                                                                                                                               |            |         |         |       | 牛乳・ミニスナック |                |
| 17                                                                               | 月 | 五目納豆                                                                                                                                                                          | 大根と水菜サラダ   | そうめん    | りんご     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・オレンジマフィン    |
| 18                                                                               | 火 | チキングラタン                                                                                                                                                                       | 切干大根煮・ふりかけ | じゃが芋みそ汁 | カルピスゼリー | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ひじきおにぎり     |
| 19                                                                               | 水 | 煮魚                                                                                                                                                                            | スパゲティサラダ   | 白菜みそ汁   | バナナ     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・あん入りパイ      |
| 20                                                                               | 木 | 野菜炒め                                                                                                                                                                          | カニ風味サラダ    | 醤油ラーメン  | オレンジ    | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・メイプルトースト    |
| 21                                                                               | 金 | ミートボール                                                                                                                                                                        | フレンチサラダ    | 白菜スープ   | 牛乳かん    | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ミニスナック      |
| 22                                                                               | 土 |                                                                                                                                                                               |            |         |         |       | 牛乳・ミニスナック |                |
| 24                                                                               | 月 | 振替休日                                                                                                                                                                          |            |         |         |       |           |                |
| 25                                                                               | 火 | マーボ豆腐                                                                                                                                                                         | 大根の中華和え    | わかめスープ  | ヨーグルト   | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ハムサンド       |
| 26                                                                               | 水 |  手作り弁当  |            |         |         |       | 牛乳        | 牛乳・ミニスナック      |
| 27                                                                               | 木 | 親子丼                                                                                                                                                                           | ひじきの和風サラダ  | 里芋みそ汁   | りんご     | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ホットケーキ      |
| 28                                                                               | 金 | 豚肉の生姜焼き                                                                                                                                                                       | 春雨サラダ      | 白菜みそ汁   | フルーツゼリー | ごはん   | 牛乳        | 牛乳・ジャムパン       |
| 29                                                                               | 土 |                                                                                                                                                                               |            |         |         |       | 牛乳・ミニスナック |                |

7(金) … スパゲティが主食となります。  
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。  
26(水) … 手作り弁当の日です  
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

| 今月の平均栄養成分(目標量)  |          | ビ タ ミ ン A (211 μg)   | 120 μg  | カルシウム (258mg)  | 183 mg |
|-----------------|----------|----------------------|---------|----------------|--------|
| エネルギー (391kcal) | 328 kcal | ビ タ ミ ン B 1 (0.29mg) | 0.24 mg | 鉄 分 (2.3mg)    | 1.2 mg |
| たんぱく質 (20g)     | 14.2 g   | ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg) | 0.29 g  | 食 物 繊 維 (3.6g) | 3.2 g  |
| 脂 質 (18g)       | 13.6 g   | ビ タ ミ ン C (22mg)     | 18 mg   | 食塩相当量 (1.5g)   | 1.6 g  |