

2025年11月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	御飯、鶏つくねのあんかけ、白菜 とほうれん草の甘酢和え、かぼ ちゃのみそ汁	523.6 20.1 15.9 2.1	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗 粉、砂糖、○油	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、○ウイン ナーソーセージ、かにかまぼこ、米み そ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、はく さい、にんじん、○たまねぎ、ひじき、 カットわかめ、刻みこんぶ	牛乳、ウインナー入りパン ケーキ
04 火	御飯、さばのみそ煮、ブロッコリー の白あえ、小松菜のみそ汁	543 22.6 18.6 1.7	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、 ごま、○油	○牛乳、◎牛乳、さば、木綿豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ブロッコリー、○オレンジ濃縮果汁、こ まつな、だいこん、にんじん、えのきた け、しょうが	牛乳、オレンジ蒸しパン
05 水	みそラーメン、はるさめサラダ、み かん	399.5 14.4 10.9 1.3	ゆで中華めん、○米、はるさめ、油、砂 糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、 にんじん、万能ねぎ、○焼きのり	ツナおにぎり
06 木	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜の ナムル、にんじんのみそ汁	454 18.1 14.9 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわ し(煮干し)	○ぶどう果汁70%飲料、もやし、たま ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン 缶、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
07 金	ハヤシライス、マカロニサラダ、パイ ナップル	573.4 17.3 18 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、マカ ロニ・スパゲティ、マヨネーズ、○砂糖、 油	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、牛肉 (もも)、かにかまぼこ	パイ缶、たまねぎ、にんじん、きゅう り、しめじ	牛乳、豆腐のパンケーキ
08 土	チキンライス、ジャーマンポテト、 玉ねぎスープ	471.6 15.6 12.8 1.3	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも 肉、ウインナーソーセージ、○無塩パ ター、かつお節	たまねぎ、コーン缶、いんげん、こんぶ (だし用)、カットわかめ、パセリ	牛乳、スイートポテト
10 月	ひじきごはん、豆腐の和風あんか け、かぶのみそ汁	552.6 23 22.4 2.6	米、○食パン、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、○ウイン ナーソーセージ、鶏ひき肉、○とろける チーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、いわし(煮 干し)	かぶ、にんじん、たまねぎ、○たまね ぎ、えのきたけ、ひじき、こんぶ(だし 用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、ピザトースト
11 火	御飯、カレイの煮つけ、ほうれん草 のおかか和え、秋の豚汁	531.5 23.3 15.6 1.6	米、○ホットケーキ粉、さつまいも、○ 砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、かれい、○卵、豚肉 (肩ロース)、○無塩バター、米みそ(淡 色辛みそ)、かつお節	ほうれんそう、にんじん、○パナナ、も やし、ねぎ、えのきたけ、しいたけ	牛乳、パナナケーキ
12 水	キッズビビンバ、中華サラダ、コー ンスープ	466.2 15.2 15 1.4	○さつまいも(皮付)、米、油、砂糖、ご ま、ごま油	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、かにかま ぼこ	コーン缶、ほうれんそう、きゅうり、もや し、にんじん、ねぎ、えのきたけ、カッ トわかめ、しょうが	牛乳、焼き芋
13 木	ミートスパゲティー、いんげんのご まよごし、ウインナースープ	512.8 19.6 18.5 2.3	○米、スパゲティ、○砂糖、片栗粉、ご ま、砂糖、油、○ごま	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ウイ ンナーソーセージ、○油揚げ	にんじん、たまねぎ、いんげん、キャバ ツ、○にんじん、コーン缶	いなりおにぎり
14 金	御飯、クリームシチュー、ブロッコ リーのおかか和え、みかん	468 16.7 13.6 1	米、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、 牛乳、鶏もも肉、バター、かつお節	みかん缶、たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、○みかん缶、○パイ缶、コー ン缶、いんげん	牛乳、フルーツヨーグルト
15 土	御飯、八宝菜、ほうれん草のしら すあえ、だいこんのみそ汁	488.8 19.1 15.3 1.7	○米、○強力粉、○砂糖、○油、ごま油、 片栗粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、○絹ごし 豆腐、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛み そ)、しらす干し、いわし(煮干し)	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にん じん、たまねぎ、もやし、ピーマン、しい たけ、ねぎ、しょうが	牛乳、豆腐ドーナツ
17 月	御飯、鮭のきのみそ焼き、ひじき の煮物、だいこんと里芋の汁	500.8 22.7 16.1 1.5	米、さといも、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、ゆで大豆、○ 無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、だいこん、○かき、 えのきたけ、こまつな、いんげん、ひじ き、こんぶ(だし用)	牛乳、かきのケーキ
18 火	御飯、マーボー豆腐、にんじんの シンプルサラダ、中華スープ	476.6 17.7 15.7 1.7	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、 砂糖、ごま油、○油、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛 みそ)	たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、 カットわかめ、しょうが	牛乳、芋もち
19 水	きつねうどん、卵の花、みかん	414.9 14.4 11.8 2.1	ゆでうどん、○米、砂糖、油	◎牛乳、○ウインナーソーセージ、油 揚げ、ツナ油漬缶、おかから、かまぼこ、 かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、 こんぶ(だし用)	ウインナーおにぎり
20 木	御飯、白身魚の照り焼き、きゅうり の酢の物、玉ねぎのみそ汁	378 17.8 6.8 1.7	米、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、きゅうり、たまねぎ、 カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
21 金	三色どんぶり、そうめん汁、もも	514.8 20.7 14.3 1.5	○米、○食パン、干しそうめん、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、○き な粉、かつお節	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし 用)、しょうが	牛乳、きな粉トースト
22 土	ツナひじきチャーハン、ポテトサラ ダ、豆腐と野菜の昆布汁	480.2 15.6 15.6 1.2	○さつまいも、米、じゃがいも、○砂 糖、マヨネーズ、ごま、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ 油漬缶	にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ピー マン、おぼろこんぶ、ひじき、○粉か んでん	牛乳、さつま芋のようかん
25 火	ちゃんぽんラーメン、かぼちゃの甘 煮、梨のコンポート	433.5 13.9 7.2 1.7	生中華めん、○米、○さつまいも、砂 糖、ごま油、○黒ごま	◎牛乳、豚肉(肩)、かつお節	なし、かぼちゃ、キャベツ、もやし、にん じん、たまねぎ、レモン果汁	さつまいもおにぎり
26 水	御飯、肉じゃが、ブロッコリーのご ま和え、さつまいものみそ汁	514.2 19.6 14.7 1.9	米、じゃがいも、○食パン、さつまい も、油、砂糖、ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○と ろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、 いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もや し、○コーン缶、いんげん	牛乳、コーンチーズトース ト
27 木	かぼちゃのカレーライス、大根サラ ダ、りんごのコンポート	550.7 15.5 17.8 1.5	米、○小麦粉、砂糖、○ぐりの甘露煮、 ○油、○砂糖、油、すりごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○ 豆乳、牛乳	りんご、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、栗蒸しパン
28 金	御飯、魚の野菜あんかけ、さつま いもサラダ、豆腐と白菜の煮浸し 風汁	453.1 20.3 11.6 1.4	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、砂 糖、油	○牛乳、◎牛乳、さくら、木綿豆腐、ツ ナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、はくさい、○みかん缶、○パ イン缶、きゅうり、にんじん、いんげん、 こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉か んでん	牛乳、フルーツゼリー
29 土	御飯、ポークビーンズ、キャベツの 胡麻マヨネーズあえ、もも	544.9 15.2 18.8 1.3	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、マ ヨネーズ、砂糖、ごま、油	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセー ジ、ゆで大豆、○無塩バター、ちくわ	もも缶(黄桃)、キャベツ、ホールマト 缶詰、にんじん、たまねぎ、○かぼちゃ	牛乳、かぼちゃケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。