

11月 献立表 幼児食

2025 年 11 月

ときわ幼稚園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	コッペパン(60) 鶏のトマト煮(さつま芋入り) フルーツゼリー(みかん) 牛乳	◎ミルクまんじゅう	鶏もも肉、牛乳、こしあん	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、オレンジジュース、寒天、みかん缶	コッペパン、じゃがいも、さつまいも、三温糖、上白糖、ホットケーキミックス	食塩、コンソメ	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.1g 炭水化物 78.9g 塩分 1.4g
4 火	わかめうどん(天かす) 揚げ出し豆腐の照りソース(のり・マヨ無し)	◎レーズン蒸しパン	蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、卵、牛乳	だいこん、にんじん、長ねぎ、乾燥わかめ、トマト、刻みのり、レーズン	うどん、天ぷら粉、かたくり粉、大豆油、上白糖、薄力粉、米ぬか油	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、清酒、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、水、ベーキングパウダー	エネルギー 529kcal たんぱく質 15.8g 脂質 9.3g 炭水化物 98.0g 塩分 4.7g
5 水	稲荷ずし 豚汁(さつま芋) みかん(1/2ケ)	◎フルーツフルーチェ(黄桃入り)	油揚げ、豚かた肉、豚ばら肉、牛乳、ゼラチン	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みかん、アプリコットジャム、黄桃缶	うるち米、上白糖、ごま、調合油、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	米酢、食塩、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、おろししょうが、かつお・昆布だし、麦みそ	エネルギー 419kcal たんぱく質 15.1g 脂質 16.6g 炭水化物 55.5g 塩分 1.5g
6 木	丸パン(45g) 魚のコンソメ煮 南瓜のクリームスープ(パセリ) 牛乳	◎バナナ(50g)	赤魚、豆乳、牛乳	たまねぎ、トマト、ぶなしめじ、にんにく、かぼちゃ、バナナ	ロールパン、有塩バター	水、コンソメ、食塩、白ワイン、パセリ、鶏がらだし、ホワイトソース、うすくちしょうゆ	エネルギー 371kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.7g 炭水化物 46.3g 塩分 2.0g
7 金	ハヤシライス(麦・牛肉・玉ねぎ) 蒸し野菜(ブロッコリー・人参1)	◎ビスコッティ	牛もも肉、卵	たまねぎ、ホールトマト缶、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、レーズン	うるち米、押麦、調合油、上白糖、薄力粉、グラニュー糖、オリーブ油	ハヤシルウ、中濃ソース、マヨネーズ、米みそ、めんつゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 577kcal たんぱく質 14.9g 脂質 18.8g 炭水化物 91.5g 塩分 2.8g
8 土	焼きそば(豚肉・ソース) みかんヨーグルト(以上児)	◎さつま芋チップ	豚ばら肉、豚もも肉、プレーンヨーグルト	キャベツ、にんじん、青ピーマン、あおのり、みかん缶	蒸し中華めん、調合油、上白糖、さつまいも、揚げ油	こいくちしょうゆ、食塩、濃厚ソース	エネルギー 365kcal たんぱく質 12.0g 脂質 12.4g 炭水化物 58.2g 塩分 1.5g
10 月	鮭ご飯(鮭・卵) 南瓜の甘煮 みそ汁(豆腐・わかめ・しめじ)	◎フルーツヨーグルト(ホイップ入)	さけ、いりたまご、絹ごし豆腐、プレーンヨーグルト、ホイップクリーム	かぼちゃ、乾燥わかめ、ぶなしめじ、こねぎ、白桃缶、みかん缶、黄桃缶	うるち米、押麦、いりごま、上白糖	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、麦みそ	エネルギー 394kcal たんぱく質 14.4g 脂質 7.9g 炭水化物 70.3g 塩分 2.2g
11 火	黒糖パン 鶏の唐揚げ(卵) 酢みそ和え(ブロッコリー・れんこん) 野菜スープ(大根・じゃが芋) 牛乳	◎みかん(100g)	鶏もも肉、卵、ベーコン、牛乳	にんにく、ブロッコリー、れんこん、だいこん、にんじん、みかん	コッペパン、薄力粉、かたくり粉、大豆油、三温糖、じゃがいも	おろししょうが、食塩、うすくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、鶏がらだし	エネルギー 455kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.7g 炭水化物 50.5g 塩分 2.5g
12 水	白ご飯 鯖の塩焼き ごま和え(もやし・ほうれん草・人参) みそ汁(大根・油揚げ・なめこ)	◎せんべい	さば、油揚げ	りょくともやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、なめこ、こねぎ	うるち米、上白糖、ねりごま、いりごま	食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、甘辛せんべい	エネルギー 383kcal たんぱく質 16.2g 脂質 11.2g 炭水化物 59.0g 塩分 1.6g
13 木	ナポリタン(ウインナー・チーズ・パセリ) コンソメみそスープ	◎さつま芋のシュガーバター	ウインナーソーセージ、粉チーズ、鶏もも肉	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ	スパゲッティ、三温糖、有塩バター、さつまいも、グラニュー糖	トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、パセリ、水、コンソメ	エネルギー 417kcal たんぱく質 11.8g 脂質 19.4g 炭水化物 55.3g 塩分 3.5g
14 金	栗赤飯 鶏の照り焼き(4) 蕪とりんごの酢の物(三色) みそ汁(豆腐・あおさ・玉ねぎ)	◎黒糖棒	ささげ、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	かぶ、だいこん、りんご、こまつな、たまねぎ、あおさ	うるち米、もち米、日本ぐり、いりごま、上白糖、薄力粉、黒砂糖、米ぬか油	食塩、水、こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、うすくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 501kcal たんぱく質 18.1g 脂質 9.8g 炭水化物 89.2g 塩分 2.7g
15 土	コッペパン(60) クリームシチュー みかん缶詰(30g) 牛乳	◎おからビスケット	鶏もも肉、牛乳、おから、豆乳	たまねぎ、にんじん、みかん缶	コッペパン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、上白糖、米ぬか油	水、コンソメ、食塩、ホワイトソース、パセリ、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 20.3g 脂質 27.5g 炭水化物 66.0g 塩分 2.0g
17 月	白ご飯 すき焼き風煮込み(焼き豆腐) みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	◎おからクッキー	牛もも肉、焼き豆腐、油揚げ、おから	はくさい、にんじん、長ねぎ、えのきたけ、こねぎ	うるち米、調合油、しらたき、上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、米ぬか油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、麦みそ、かつお・昆布だし、水	エネルギー 417kcal たんぱく質 15.2g 脂質 11.3g 炭水化物 67.3g 塩分 1.6g
18 火	ロールパン マカロニと南瓜のチーズ焼き(トマトソース) 根菜スープ(牛蒡・玉葱・人参) 牛乳	◎おかき	鶏もも肉、ピザ用チーズ、牛乳	にんにく、かぼちゃ、トマト、ホールトマト缶、たまねぎ、ごぼう、にんじん	ロールパン、マカロニ、炒め油	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、水、うすくちしょうゆ、パセリ、しょうゆせんべい	エネルギー 630kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.9g 炭水化物 91.7g 塩分 2.7g
19 水	白ご飯 おでん(竹輪・厚揚げ・大根) 葉じゃこふりかけ	◎きな粉ヨーグルト	焼き竹輪、絹厚揚げ、手羽元、しらす干し、プレーンヨーグルト、きな粉	だいこん、にんじん、こまつな	うるち米、板こんにゃく、いりごま、上白糖	昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 442kcal たんぱく質 23.0g 脂質 11.6g 炭水化物 66.5g 塩分 2.1g

20	木	コロッケバーガー(牛ひき肉) ミネストローネ(出汁:ベーコン・パセリ) 牛乳	◎フルーツポンチ(炭酸入 り・みかん・モモ)	牛ひき肉、スキムミルク、ベー コン、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 ホールトマト缶、みかん缶、黄桃 缶、白桃缶、レモン	パンズ、じゃがいも、揚げ油、薄 力粉、パン粉、上白糖	食塩、黒こしょう、水、トマト ケチャップ、ウスターソー ス、コンソメ、パセリ、サイ ダー	エネルギー 537kcal たんぱく質 18.1g 脂質 20.4g 炭水化物 78.5g 塩分 1.9g
21	金	タイビーエン(豚肉・白菜・人参) ほうれん草蒸しパン(卵・乳入り) バナナ(50g)	◎魚肉ソーセージ	豚もも肉、豚ばら肉、牛乳、卵、魚 肉ソーセージ	しょうがおろし、はくさい、にんじ ん、長ねぎ、きくらげ、ほうれんそ う、バナナ	はるさめ、調合油、薄力粉、上白 糖、米ぬか油	コンソメ、うすくちしょうゆ、 清酒、食塩、白こしょう、 ベーキングパウダー	エネルギー 448kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.5g 炭水化物 62.9g 塩分 2.2g
22	土	けんちんうどん風(大根・人参) ヨーグルト	◎丸ぼうろ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、プレーン ヨーグルト、卵	だいこん、にんじん	うどん、上白糖、薄力粉	かつお・昆布だし、こいくち しょうゆ、本みりん、食塩、 ベーキングパウダー	エネルギー 358kcal たんぱく質 13.6g 脂質 7.9g 炭水化物 62.1g 塩分 1.2g
25	火	カレーライス(牛肉・麦/1) キャベツのマリネ(ゆず風味)	◎竹輪&チーズ	牛もも肉、焼き竹輪、プロセス チーズ	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、キャベツ、ゆず	うるち米、押麦、サラダ油、じゃが いも、上白糖、米ぬか油	カレールー、トマトケチャッ プ、こいくちしょうゆ、赤ワイ ン、パセリ、穀物酢、食塩	エネルギー 431kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.9g 炭水化物 61.7g 塩分 2.6g
26	水	麦ご飯 赤魚のみそ煮 たくあん和え(胡瓜入り) みそ汁(さつま芋・しめじ・あげ)	◎牛乳寒天(黒蜜きなこ)	赤魚、油揚げ、牛乳、きな粉	しょうが、りょくとうもやし、きゅう り、たくあん、にんじん、ぶなしめ じ、ごねぎ、寒天	うるち米、押麦、上白糖、ごま、さ つまいも、黒蜜	水、米みそ、本みりん、こい くちしょうゆ、清酒、うすくち しょうゆ、穀物酢、かつお・ 昆布だし、麦みそ、食塩	エネルギー 436kcal たんぱく質 17.0g 脂質 6.4g 炭水化物 80.6g 塩分 2.8g
27	木	秋のクリームスパゲティー(鮭・きのこ) 鉄分サラダ(フレンチ/白菜) 果物二種盛り	◎黒糖かりんとう	牛乳、さけ、いりたまご、ベー コン、おから、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュ ルーム、えのきたけ、ほうれんそ う、はくさい、レモン、りんご、パレ ンシアオレンジ	スパゲッティ、炒め油、有塩パ ター、米ぬか油、三温糖、薄力 粉、黒砂糖、上白糖	こいくちしょうゆ、水、ホワイ トソース、食塩、うすくちしょ うゆ	エネルギー 376kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.1g 炭水化物 62.9g 塩分 1.5g
28	金	お好み焼き(山芋/天かす) みそ汁(豆腐・あおさ・玉ねぎ) 煮豆	◎あんぱん(1個)	卵、豚ばら肉、かつお節、絹ごし 豆腐、うずら豆	キャベツ、あおのり、たまねぎ、あ おさ	薄力粉、やまといも、天ぷら粉、 調合油、上白糖	和風だし、水、お好み焼き ソース、マヨネーズ、かつ お・昆布だし、麦みそ、食 塩、薄皮あんパン	エネルギー 588kcal たんぱく質 17.5g 脂質 26.6g 炭水化物 74.5g 塩分 2.5g
29	土	コッペパン(60) 豚肉のトマト煮込み(豚小間) フルーツ缶(みかん・白桃) 牛乳	◎黒糖棒	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ホールマト 缶、みかん缶、白桃缶	コッペパン、じゃがいも、三温糖、 薄力粉、黒砂糖、米ぬか油	水、コンソメ、こいくちしょう ゆ、食塩、穀物酢、ベーキン グパウダー	エネルギー 504kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.5g 炭水化物 87.3g 塩分 1.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です