

令和7年11月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材 料 名				3時 おやつ 10時	3歳未満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 火	ごはん ちくわの茶揚げ ゆでにんじん レタス ころころスープ	はいがまい ★こむぎこ なたねあぶら さとう コーン じゃがいも かたくりこ	★ちくわ ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルトドリンク	にんじん レタス だいこん	★コンソメ しお ★しょうゆ みりん	ヨーグルトドリンク いももち ○牛乳	E 475 kcal P 14.2 g F 11.0 g S 1.5 g
5 水	茶めし じゃがいもの含め煮 豆腐と麸のみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★ふ ★せんべい	★とりにく だし ★とうふ ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース はねぎ ★バナナ	しお にほんしゅ だし ★しょうゆ ★みそ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳	E 444 kcal P 18.3 g F 10.4 g S 1.8 g
6 木	中華風炊込みご飯 ツナの中華和え 中華風野菜スープ	はいがまい ★ごまあぶら さつまいも さとう かたくりこ ★ほっとけーきみっくす ★バター	★やきぶた ツナ ★たまご わかめ ★ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ にんじん れんこん キャベツ ★もやし きゅうり たまねぎ	★とりがらだし ★しょうゆ にほんしゅ す しお	牛乳 グリーンティーケーキ(卵なし) ○牛乳	E 495 kcal P 17.2 g F 16.5 g S 1.4 g
7 金	ごはん 五目旨煮 野菜のみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら こんにゃく さとう ★ゼリー	★とりにく だし ★さつまあげ ★ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん たまねぎ キャベツ こまつな ★バナナ	だし ★しょうゆ みりん ★みそ	牛乳 ゼリー ○牛乳	E 452 kcal P 18.0 g F 11.7 g S 1.6 g
10 月	ごはん 麻婆豆腐(ケチャップ味) はるさめサラダ	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ はるさめ ★ごまあぶら ★ほっとけーきみっくす コーン	★ぶたにく ★とうふ ★ハム ★ぎゅうにゅう ★とうにゅう ツナ	しょうが ににく ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はねぎ きゅうり やさいジュース	★コンソメ ★しょうゆ にほんしゅ ★みそ ケチャップ す ★マヨネーズ	野菜ジュース ツナコーンブレッド ○牛乳	E 523 kcal P 18.7 g F 16.8 g S 1.3 g
11 火	ごはん ツナ入り卵焼き 大根のみそ汁	はいがまい なたねあぶら さとう	★たまご ツナ だし ★ぎゅうにゅう ゼラチン ★きなこ	はねぎ だいこん にんじん こまつな	しお だし ★みそ	牛乳 きな粉プリン ○牛乳	E 464 kcal P 20.8 g F 20.2 g S 1.3 g
12 水	ごはん 里芋と豚肉の味噌煮 青菜と豆腐のすまし汁	はいがまい なたねあぶら 糸こんにゃく さといも さとう ★にくまん	★ぶたにく だし ★とうふ ★ぎゅうにゅう ★にゅうさんきんいんりょう	にんじん ほうれんそう	だし ★しょうゆ ★みそ しお	乳酸菌飲料 肉まん ○牛乳	E 479 kcal P 20.6 g F 12.3 g S 1.4 g
13 木	ロールパン ホーリーピズ 柿サラダ ミニゼリー	★ロールパン なたねあぶら じゃがいも さとう ★ミニゼリー はいがまい	★ぶたにく ★だいず ★ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり かき やさいジュース	★コンソメ ケチャップ ★ソース ★マヨネーズ しお	牛乳 おにぎり(わかめ) ○野菜ジュース	E 492 kcal P 15.9 g F 17.2 g S 1.5 g
14 金	カレーライス 白菜とリンゴのサラダ バナナ	はいがまい なたねあぶら ★チャツネ じゃがいも さとう オリーブオイル ★クラッカー	★ぶたにく ★スキムミルク ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ★りんご ほしらどう ★バナナ	★カレールウ す しお	スキムミルク クラッカー ○牛乳	E 503 kcal P 16.8 g F 16.8 g S 1.9 g
17 月	ごはん 魚のおろしソース 五目みそ汁 バナナ	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう じゃがいも ★キャンデー	しろみざかな だし ★とうふ わかめ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	しょうが だいこん にんじん しいたけ はねぎ ★バナナ	にほんしゅ ★しょうゆ みりん だし ★みそ	牛乳 マシュマロヨーグルトムース ○牛乳	E 473 kcal P 20.1 g F 14.9 g S 1.0 g
18 火	スパゲティーカレーかけ ツナサラダ ミニゼリー	★スパゲティ なたねあぶら コーン ★ミニゼリー はいがまい ★ごまあぶら	★ぶたにく ツナ ★ぎゅうにゅう ★ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ レタス きゅうり ねぶかねぎ	★カレールウ ★マヨネーズ ★とりがらだし にほんしゅ	牛乳 チャーハン風おにぎり ○牛乳	E 506 kcal P 19.4 g F 20.3 g S 0.8 g

令和7年11月

献立表

てんとうむし保育園

日 曜	献立名	材料名				3時 おやつ 10時	3歳末満児 (3号児)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 水	ごはん すき焼風煮 キャベツの甘酢和え バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう ★ ピスケット	★ ぶたにく ★ やきどうふ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぶかねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり ★ バナナ	★しようゆ しお す	スキムミルク ソフトビスケット ○牛乳	E 449 kcal P 17.2 g F 11.9 g S 1.1 g
20 木	ごはん 若鶏のからあげ レタス ゆでにんじん はんぺんのすまし汁	はいがまい かたくりこ なたねあぶら さとう ★ こむぎこ ★ バター	あすき ★ とりにく だし ★ しろはんぺん ★ ぎゅうにゅう	しょうが レタス にんじん ほうれんそう	しお にほんしゅ ★しようゆ だし ベーキングパウダー	お茶 蒸しパン ○牛乳	E 488 kcal P 16.9 g F 15.1 g S 1.5 g
21 金	ごはん 五目きんぴら のりスープ みかん	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう じゃがいも ★ せんべい	★ ぶたにく だし のり ★ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しょうが はねぎ みかん	★しようゆ みりん だし しお	牛乳 ○小麦粉せんべい ○牛乳	E 417 kcal P 13.7 g F 14.3 g S 0.9 g
25 火	ごはん 焼肉 野菜のすまし汁	はいがまい なたねあぶら さとう さつまいも ★ バター	★ ぶたにく だし ★ ぎゅうにゅう ★ たまご ★ なまクリーム	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ★ もやし キャベツ	にほんしゅ ★しようゆ だし しお バニラエッセンス	牛乳 スィートポテト ○牛乳	E 509 kcal P 17.9 g F 19.3 g S 1.2 g
26 水	ロールパン 牛乳ボトル 白菜サラダ バナナ	★ ロールパン なたねあぶら じゃがいも	★ とりにく ★ とうにゅう ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルトドリンク	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい みかんかん ★ バナナ ★ やさいゼリー	★コソソメ しお ★マヨネーズ	ヨーグルトドリンク 野菜ゼリー ○牛乳	E 508 kcal P 19.3 g F 19.3 g S 1.4 g
27 木	ごはん うの花炒り煮 三色みそ汁 みかん缶	はいがまい なたねあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	★ とりにく ★ あぶらあげ だし ★ おから ★ ちくわ ★ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ こまつな はねぎ みかんかん れんこん	だし ★しようゆ みりん ★みそ しお	牛乳 れんこんののり塩揚げ ○牛乳	E 448 kcal P 15.7 g F 15.0 g S 1.7 g
28 金	ごはん 黒はんぺんの磯辺焼き 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁	はいがまい ★ ごまあぶら ★ クッキー	★ ぐろはんぺん あおのり ★ なっとう ツナ だし ★ あぶらあげ わかめ ★ ぎゅうにゅう ★ スキムミルク	レタス にんじん きゅうり かぼちゃ	★しようゆ す だし ★みそ	スキムミルク クッキー ○牛乳	E 423 kcal P 19.6 g F 14.9 g S 1.6 g

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示勧奨食品です。
- 「○…1号児+2号児のみ ○…3号児のみ」 「E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。