

# 11月給食献立予定表「幼児食」

11月食育目標 ~感謝して食べよう「いただきます」「ごちそうさま」~

鴨島ひかり乳幼児保育園

2025年11月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ 9:00	献立	材料名	おやつ	エネルギー
							タンパク質
1	土		せんべい 牛乳	他人丼 味噌汁 バナナ	米 牛肉 卵 玉ねぎ ねぎ きやべつ 人参 油揚げ	スイートポテト 牛乳	536kcal 20.2g
2	日						
3	月			文化の日			
4	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 レンコンハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 玉ねぎ 生しいたけ レンコン マカロニ きゅうり 人参 大根 小松菜	ツナマヨおにぎり 牛乳	481kcal 16.1g
5	水	園開放	ヨーグルト	ご飯 魚の照り焼き 切干大根のマリネ 味噌汁 オレンジ	米 鰯 切干大根 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ しめじ ねぎ	豆腐ドーナツ 牛乳	410kcal 17.7g
6	木		バナナ 牛乳	ご飯 焼きそば ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご	米 蒸し中華麺 豚バラ肉 きやべつ 人参 玉ねぎ ブロッコリー 人参 絹ごし豆腐 ねぎ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	490kcal 17.2g
7	金		ヨーグルト	ご飯 鶏肉のみぞれ煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 バナナ	米 鶏もも肉 大根 ほうれん草 人参 木綿豆腐 なす おつゆ麩 ねぎ	ホットケーキ 牛乳	460kcal 18.1g
8	土		せんべい 牛乳	五目チャーハン 味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ピーマン 絹ごし豆腐 ねぎ	バナナスティック 牛乳	447kcal 17.0g
9	日						
10	月	身体計測	ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 ほうれん草ソテー 豆乳味噌汁 りんご	米 鰯 生姜 ほうれん草 人参 玉ねぎ ハム コーン缶 大根 里芋 水菜 豆乳	いちごスティック 牛乳	404kcal 18.2g
11	火	身体計測	ヨーグルト	ご飯 かぼちゃのシチュー 白菜のサラダ バナナ	米 鶏もも肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ クリームシチュールー 白菜 人参 ツナ缶 コーン缶	バターロール 牛乳	484kcal 18.1g
12	水	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 鮭のフライ トマトサラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 小麦粉 パン粉 卵 トマト きゅうり ひじき 小松菜 大根 人参	ふかし芋 牛乳	412kcal 16.0g
13	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 野菜炒め 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 きやべつ ピーマン 春雨 人参 きゅうり おつゆ麩 ねぎ	こんぶおにぎり 牛乳	444kcal 17.3g
14	金		ピスケット 牛乳	さつま芋ごはん 豚の生姜煮 きやべつの和え物 かきたま汁 りんご	米 さつま芋 豚ロース肉 生姜 きやべつ 人参 わかめ 絹ごし豆腐 卵 ねぎ	マフィン 牛乳	514kcal 18.4g
15	土		せんべい 牛乳	野菜あんかけご飯 味噌汁 バナナ	米 豚もも肉 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 生しいたけ おつゆ麩 かぼちゃ	ゼリー、せんべい 牛乳	426kcal 16.5g
16	日						
17	月	合同礼拝	ヨーグルト	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 茄子の煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鰯 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン マヨネーズ なす 人参 厚揚げ 小松菜 おつゆ麩	洋風おじや 牛乳	424kcal 21.0g
18	火	誕生会	バナナ 牛乳	【誕生会】おにぎり 野菜ラーメン ブロッコリーのフレンチサラダ りんご	米 豚ロース肉 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 生しいたけ ブロッコリー 人参 コーン缶 酢 サラダ油	誕生ケーキ 牛乳	450kcal 16.3g
19	水	あそびに きませんか	ヨーグルト	ご飯 洋風玉子焼き 大根のおかか和え 味噌汁 オレンジ	米 卵 ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 人参 ケチャップ 大根 きゅうり 人参 鰹節 きやべつ 油揚げ ねぎ	豆乳プリン せんべい 牛乳	432kcal 18.0g
20	木		バナナ 牛乳	お魚3色ご飯 かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 しらす 味付け海苔 かぼちゃ きゅうり コーン缶 マヨネーズ ほうれん草 人参 玉ねぎ	きな粉サンド 牛乳	443kcal 19.5g
21	金	避難訓練	ピスケット 牛乳	ご飯 酢豚 白菜のツナサラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ ピーマン 白菜 人参 ツナ缶 絹ごし豆腐 じゃが芋	ひじきおにぎり 牛乳	476kcal 19.8g
22	土		せんべい 牛乳	煮込みうどん 小松菜の和え物 バナナ	米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	いちごスティック 牛乳	436kcal 18.7g
23	日			勤労感謝の日			
24	月			振替休日			
25	火		バナナ 牛乳	ご飯 魚の生姜煮 炒り卵 味噌汁 りんご	ご飯 鰯 生姜 ほうれん草 人参 卵 えのき じゃが芋 玉ねぎ ねぎ	マカロニきな粉 牛乳	502kcal 22.7g
26	水		ヨーグルト	ご飯 カレーマーボー丼 きやべつの和え物 すまし汁 オレンジ	米 豚ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 人参 カレールー きやべつ 人参 コーン缶 なす 大根 ねぎ	しらすと青菜おにぎり 牛乳	403kcal 15.4g
27	木		バナナ 牛乳	ご飯 西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 鮭 白みそ ひじき 人参 大豆(水煮) ほうれん草 さつま芋 しめじ	みかんゼリー せんべい 牛乳	430kcal 18.6g
28	金		ピスケット 牛乳	ご飯 築前煮 白菜の海苔和え 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 ごぼう レンコン 人参 ちくわ 白菜 人参 焼きのり おつゆ麩 ねぎ 玉ねぎ	メロンパン 牛乳	483kcal 17.8g
29	土		せんべい 牛乳	鶏ひじき丼 味噌汁 バナナ	米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ひじき 絹ごし豆腐 わかめ ねぎ	豆乳プリン せんべい 牛乳	495kcal 19.7g
30	日						