

令和 7年 11月

## 予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児 完全給食 幼児 副食給食		血や肉となる 豚もも肉 味噌 牛乳	働く力や熱となる かたくり粉 さつま芋 ロールカステラ	体の調子を整える 人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 小松菜	調味料・その他 水,しょう油 酢,塩 ケチャップ こしょう だし汁	乳児	幼児	
1 ・ 15	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜のソテー 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)	牛乳 ロールカステラ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 さつま芋 ロールカステラ	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 小松菜	水,しょう油 酢,塩 ケチャップ こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 16.8g 17.3g 1.3g	433kcal 16.6g 19.2g 1.5g
4 ・ 17	火 ・ 月	食パン きのこハンバーグ 粉吹芋 コーン入り野菜スープ	牛乳 ぶどうのソイゼリー	豚挽肉 牛乳 ゼラチン 豆乳	食パン 油 パン粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ,しめじ エリンギ,パセリ 人参,コーン ぶどうジュース	水,塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 18.8g 14.1g 1.6g	365kcal 16.7g 10.6g 1.5g
5 ・ 19	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ プロッコリーの中華和え 清汁(生わかめ・長ねぎ)	牛乳 バナナスコーン	大豆水煮 鶏挽肉 牛乳 スキムミルク	はいが精米,小麦粉 油,砂糖 胡麻油 白胡麻、ホットケーキ粉 マーマレード	ごぼう,人参 プロッコリー わかめ 長ねぎ バナナ	塩,しょう油 酒,水 酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 17.5g 16.1g 1.4g	450kcal 17.7g 17.6g 1.8g
6 ・ 26	木 ・ 水	カレー(ライス) しょう油フレンチ 26日ほし・たいようクッキング カレー(ライス)、しょうゆフレンチ バナナ	牛乳 ふかし芋 26日 お茶 フルーチェ	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 14g 14.8g 1g	408kcal 12.8g 16.1g 1.5g
7 ・ 21	金	ごはん 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう のっぺい汁	牛乳 豆乳もち	生鮭,鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 牛乳 豆乳 スキムミルク	はいが精米,米粉 油,マヨドレ 砂糖,白胡麻 里芋,かたくり粉 きな粉	人参,ごぼう しらたき,さやえんどう 大根,長ねぎ	塩,しょう油 だし汁 酒 黒砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 20.1g 16.4g 1.4g	436kcal 20.6g 18g 1.6g
8 ・ 22	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁(切干し大根・小松菜)	牛乳 ゆかりごはん	鶏もも肉(皮なし) まぐろ油漬缶 卵 味噌 牛乳	はいが精米 里芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ 切干し大根 小松菜	だし汁 しょう油 塩 こしょう ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 16.3g 11.3g 1.1g	390kcal 16g 11.8g 1.5g
10 ・ 25	月 ・ 火	食パン バーベキューチキン 彩り野菜のピクルス風 牛乳 りんご	お茶 きのこごはん	鶏モモ 牛乳 油揚げ	食パン 油 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,プロッコリー 人参,コーン りんご しめじ,パイン缶 冷凍グリンピース	水,塩,ケチャップ こしょう,ソース 酢 麦茶 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 18.9g 17.3g 1.3g	416kcal 18g 15.6g 1.2g
11	火	ごはん レバーのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁(大根・なめこ・油揚げ)	牛乳 いりこの青のり風味(幼児のみ) お麩のラスク	豚レバー,まぐろ油漬缶 油揚げ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米,かたくり粉 油,マカロニ 胡麻油,麩 バター 砂糖	人参 きゅうり 大根 なめこ 青のり	しょう油,カレー粉 酢 塩 こしょう だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 19.6g 17.5g 1.3g	379kcal 20.9g 19.2g 1.6g
12 ・ 20	水 ・ 木	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(生揚げ・えのきたけ) みかん	お茶 こどもニュータンタンメン(卵なし)	鶏挽肉 牛乳(乳児のみ) 味噌,生揚げ 豚挽肉	はいが精米,パン粉 油,砂糖 白胡麻,中華麺 かたくり粉 胡麻油	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん	水,塩 こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ バブリカ(乾)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 20.6g 14.1g 1.8g	385kcal 20.6g 13.7g 2.2g
13 ・ 27	木	ごはん 焼き魚・ひじきの炒り煮 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ) 27日つきクッキング おにぎり・豚汁	りんご果汁 二色サンド	鯖 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム	レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース	塩 だし汁 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 16.4g 16.7g 1.6g	432kcal 15.3g 16.8g 1.8g
14 ・ 28	金	五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ	牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	鶏もも肉(皮なし),油揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳 黄名粉	乾麺,油 マヨドレ,白胡麻 麩 さつま芋 砂糖	長ねぎ,ほうれん草 生姜汁 ごぼう 人参 きゅうり	だし汁 みりん しょう油 塩 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 18.5g 16.9g 1.6g	400kcal 16.9g 18.1g 1.5g
18	火	ごはん 豚肉の香味焼き 煮びたし 清汁(絹豆腐・えのきたけ) 柿	牛乳 わかめごはん	豚肉 味噌 絹豆腐 牛乳	はいが精米 油 砂糖	長ねぎ,小松菜 白菜,えのきたけ 柿 人参 わかめ,ねぎ,しょうが	水 みりん しょう油 だし汁 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.2g 15.9g 1.2g	425kcal 18.4g 17.3g 1.6g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。