

11月の献立表

★今月のおたんじょう会★
11月21日(金)

<旬の食材>
りんご、さつまいも、白栗、チンゲン菜



2025年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	屋食	15時	ざ い り ょ う					1～2歳児	3～5歳児	補食	主な食材
					赤○血・肉になる	緑○からだの調子を整える	黄○かや体温となる	その他					
1	土	牛乳 きな粉餅せんべい	炒め納豆丼 すまし汁 ひじきのナムル オレンジ	いもちもち 牛乳	豚ひき肉 納豆 木綿豆腐 ひじき 牛乳	切干大根 人参 小松菜 チンゲン 菜 もやし 胡瓜 オレンジ	米 サラダ油 白ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	醤油 みりん 料理酒 かつ おだし 塩 昆布だし 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	452 17.3 13.0 1.0	488 19.0 12.5 1.1		
17	月	牛乳 アンパンマンせんべい	ごま塩ごはん すまし汁 松風焼 高野豆腐とじゃが芋の煮物 オレンジ	スイートポテト 牛乳	わかめ 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏レバー 味噌 青のり 高野豆腐 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 グリンピース オレンジ	米 黒ごま 小豆粉 砂糖 片栗粉 白 ごま じゃが芋 さつまい	塩 かつおだし 醤油 昆布 だし みりん 料理酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 21.5 14.9 1.2	564 24.6 15.3 1.4	ジャムサンド	食パン いちごジャム
4	18 火	牛乳 たべっこBABY	御飯(4日わかめ御飯) 野菜スープ 白身魚フライ ポテトサラダ 4日みかん 18日みかん缶	クラッカーサンド 牛乳 お弁当のみ せんべい ジュース	わかめ 白身フライ 牛乳	玉ねぎ 胡瓜 人参 4日 コーン みかん 18日 ブロッコリー みかん缶	米 サラダ油 じゃが芋 マヨドレ クラッカー マーメレードジャム お弁当のみ せんべい ジュース	ガラスープ 塩 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	531 14.7 17.4 1.6	596 16.2 18.6 1.9	おかかおにぎり	米 かつおだし 醤油
5	19 水	牛乳 クラッカー	麦ごはんのカレーライス 水菜とチーズのサラダ マーメレードヨーグルト	きなこ藍ラスク 牛乳	鶏肉 チーズヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	玉ねぎ りんご パナナ にんにく 生姜 トマト缶 人参 水菜 キャベツ	米 押し麦 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 マーメレードジャム 小豆粉 バター	野菜スープ 塩 カレー粉 クチャップ ウスターソース 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	547 18.2 20.0 1.4	613 20.2 21.3 1.6	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
6	20 木	牛乳 星だべよ	御飯 野菜スープ 回鍋肉 春雨サラダ パイン缶	オレンジゼリー ココアウエハース 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 ツナ 牛乳	チンゲン菜 冬瓜 玉ねぎ キャベツ ピーマン 胡瓜 人参 パイン缶	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 セリーの素(オレンジ) ココアウエハース	野菜スープ 塩 チキンブイヨン 醤油 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	504 15.1 15.8 1.1	551 16.2 15.6 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
7	金	牛乳 カルシウムせんべい	照り焼きチキンバーガー 野菜スープ 人参グラッセ パナナ	きのご御飯 麦茶 お弁当のみ せんべい ジュース	鶏肉	キャベツ もやし 人参 バセリ パナナ 椎茸 しめじ お弁当のみ ブロッコリー	ロールパン 砂糖 マヨドレ バター 米 お弁当のみ せんべい ジュース	醤油 みりん 塩 料理酒 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	459 17.7 14.4 1.8	516 20.9 15.2 2.1	わかめおにぎり	米 わかめ
8	22 土	牛乳 きな粉餅せんべい	あんかけ丼 すまし汁 ツナサラダ オレンジ	焼きそば 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	白栗 チンゲン菜 人参 干椎茸 ほうれん草 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ もやし にら	米 サラダ油 片栗粉 マヨドレ 蒸し中華めん	チキンブイヨン 醤油 塩 かつおだし 昆布だし ウスターソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 17.9 14.8 1.2	523 19.7 15.0 1.3		
10	月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 味噌汁 さばの煮付け 白菜の納豆和え グレープフルーツ	ごまおこし 牛乳	油揚げ 味噌 さば 納豆 のり 牛乳	玉ねぎ 白栗 人参 コーン グループフルーツ	米 砂糖 マッシュマロ バター コーンフ레이크 白ごま 黒ごま	かつおだし 昆布だし みりん 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	587 22.5 25.5 1.3	675 26.5 29.2 1.4	ジャムサンド	食パン いちごジャム
11	25 火	牛乳 たべっこBABY	鮭マヨ丼 すまし汁 厚揚げと里芋の煮物 みかん缶	ヨーグルトケーキ 牛乳	マス 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 椎茸 大根 小松菜 いんげん みかん缶	米 サラダ油 砂糖 マヨドレ 里芋 ホットケーキMix	料理酒 醤油 みりん かつおだし 塩 昆布だし	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	505 19.4 12.4 1.3	561 21.6 12.4 1.5	おかかおにぎり	米 かつおだし 醤油
12	26 水	牛乳 クラッカー	鶏五目うどん れんこんとしめじのごま和え パナナ	わかめとコーンのおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ わかめ	白栗 大根 人参 れんこん しめじ ほうれん草 パナナ コーン	うどん 砂糖 白ごま 米	醤油 塩 かつおだし 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	426 16.3 11.2 1.2	445 17.0 9.4 1.3	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
13	27 木	牛乳 星だべよ	御飯 味噌汁 カレーのケレームニエル キャベツときのこのソテー グレープフルーツ	肉まん風蒸しパン 牛乳	味噌 かいひ 豆腐 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ エリンギ えのき茸 しめじ 人参 黄パプリカ グループフルーツ 生姜	米 さつまい 片栗粉 サラダ油 ホットケーキMix ごま油 砂糖	かつおだし 昆布だし 塩 カレー粉 醤油 料理酒	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	490 23.0 12.8 1.4	532 26.7 11.9 1.6	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター
28	金	牛乳 カルシウムせんべい	食パン 南瓜のクリームシチュー 蓮根と白菜のサラダ パナナ	きのご御飯 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 れんこん パナナ 椎茸 しめじ	食パン サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 米	塩 チキンブイヨン 野菜 スープ 酢 醤油 みりん 料理酒 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 17.2 13.8 1.3	527 18.4 13.9 1.5	わかめおにぎり	米 わかめ
15	29 土	牛乳 きな粉餅せんべい	ひき肉のピラフ 野菜スープ ブロッコリーソテー パナナ	豆乳きなこプリン 牛乳	豚ひき肉 ツナ 豆腐 きな粉 寒天 牛乳	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース チンゲン菜 ブロッコリー もやし パナナ	米 サラダ油 砂糖	チキンブイヨン 塩 醤油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	451 16.9 15.0 1.1	481 18.0 14.1 1.2		
14	金	牛乳 カルシウムせんべい	ゆかり御飯 すまし汁 焼き栗クロック 根菜ごまヨサラダ りんご	七五三シュガースティックパイ 牛乳	わかめ ハム 牛乳	ごぼう 大根 人参 いんげん りんご	米 花魁 サラダ油 マヨドレ 白ごま パイ皮 バター グラニュー糖	ゆかり かつおだし 塩 醤油 昆布だし 焼き栗クロック 中濃ソース	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	577 13.8 23.4 1.4	656 14.8 26.8 1.6	わかめおにぎり	米 わかめ
お誕生日会	21 金	牛乳 カルシウムせんべい	パエリア クリームチャウダー 白雪サラダ りんご	さつまいもモンブラン 牛乳	鶏肉 あさり パーコン 牛乳 カッテージチーズ 豆乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン 南瓜 ブロッコリー 赤パプリカ しめじ りんご	米 バター 米粉 マヨドレ 砂糖 ホットケーキMix サラダ油 さつまい	チキンブイヨン 塩 タメリック ガラスープ 酢	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	645 21.5 24.1 1.5	724 23.4 26.6 1.8	わかめおにぎり	米 わかめ

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ) ※ハム、パーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナッツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。