

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
1 日 土 15 日 土 29 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		肉うどん さつま芋煮	肉うどん さつま芋煮 バナナ	肉うどん さつま芋煮 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・うどん・さつま芋・砂糖 大根・人参・小松菜・長ねぎ	豚肉・うどん・油・さつま芋・砂糖 大根・人参・小松菜・長ねぎ・バナナ	豚肉・牛乳・うどん・油・さつま芋・砂糖 大根・人参・小松菜・長ねぎ・バナナ
4 日 火 17 日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		ミートソースうどん チキンサラダ 野菜のスープ	ミートソースパスタ チキンサラダ 野菜のスープ	ミートソースパスタ チキンサラダ コーンと野菜のスープ
	午後食		ミルク	お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・鶏肉・うどん 砂糖・玉ねぎ・人参・ホールトマト キャベツ・青菜	豚肉・鶏肉・米・鮭・スパゲティ 油・砂糖・玉ねぎ・人参・ホールトマト キャベツ・青菜	豚肉・鶏肉・牛乳・チーズ・スパゲティ 油・砂糖・玉ねぎ・人参・ホールトマト キャベツ・コーン・青菜
5 日 水 18 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ カレイの煮付け 人参の金平 なめこの味噌汁	やわらかごはん カレイの煮付け 金平ごぼう なめこの味噌汁	ごはん さばの照り焼き 金平ごぼう なめこの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・レーズン蒸しパン
	食材		カレイ・豆腐・味噌・米 砂糖 人参・なめこ・水菜	カレイ・豆腐・味噌・米 油・砂糖 ごぼう・人参・なめこ・水菜	さば・豆腐・味噌・牛乳・豆乳・米 油・砂糖・ごま油・ごま・H/M ごぼう・人参・なめこ・水菜・レーズン
6 日 木 19 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜の和え物 おふと青菜のすまし汁	やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 パンサンスー おふと青菜のすまし汁	ごはん きのこカレー パンサンスー おふと青菜のすまし汁
	午後食		ミルク	お茶・豆腐がゆ	バナナヨーグルト・せんべい
	食材		鶏肉・米・じゃが芋 砂糖・麴・しめじ・舞茸・人参・玉ねぎ きゅうり・もやし・青菜	鶏肉・米・じゃが芋・油・豆腐 春雨・砂糖・麴・しめじ・舞茸・人参・玉ねぎ きゅうり・もやし・青菜	鶏肉・牛乳・ヨーグルト・米・じゃが芋・油 春雨・ごま油・砂糖・麴・しめじ・舞茸・人参・玉ねぎ りんご・バナナ・きゅうり・もやし・青菜
7 日 金 20 日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏肉の照り煮 ゆでブロッコリー キャベツの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り煮 ゆでブロッコリー キャベツの味噌汁	ごはん チキンカツ れんこんのサラダ キャベツの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 ブロッコリー・キャベツ・水菜	鶏肉・味噌・米 ブロッコリー・キャベツ・水菜	鶏肉・かまぼこ・ツナ・味噌・牛乳・米 薄力粉・パン粉・油・マヨネーズ・ごま・れんこん きゅうり・ブロッコリー・キャベツ・水菜
8 日 土 22 日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		中華丼風がゆ 粉ふき芋 わかめと玉ねぎの味噌汁	中華丼風がゆ 粉ふき芋 わかめと玉ねぎの味噌汁 バナナ	中華丼 粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ 青のり・わかめ・えのき	豚肉・米・砂糖 片栗粉・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ 青のり・バナナ・わかめ・えのき	豚肉・ちくわ・牛乳・米・ごま油・砂糖 片栗粉・じゃが芋・白菜・人参・玉ねぎ 青のり・バナナ・わかめ・えのき

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
10 日 月 21 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ 鮭の西京焼き 三色野菜のおかか和え のっぺい汁	やわらかごはん 鮭の西京焼き 三色野菜のおかか和え のっぺい汁	ごはん 鮭の西京焼き 三色野菜のおかか和え のっぺい汁
	午後食		ミルク	お茶・さつま芋がゆ	牛乳・スイートポテト
	食材		鮭・味噌・鰹節・豆腐・米 砂糖・里芋・片栗粉 青菜・人参・もやし・大根	鮭・味噌・鰹節・豆腐・米 砂糖・油・里芋・片栗粉・さつま芋 青菜・人参・もやし・大根・ごぼう	鮭・味噌・鰹節・豆腐・牛乳・卵・米 砂糖・油・里芋・片栗粉・さつま芋・バター 青菜・人参・もやし・大根・ごぼう
11 日 火 26 日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 鶏むね肉のやみつきチキン かぼちゃサラダ もやしとしめじの味噌汁	やわらかごはん 鶏むね肉のやみつきチキン かぼちゃサラダ もやしとしめじの味噌汁	ごはん 鶏むね肉のやみつきチキン かぼちゃサラダ もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・味噌・米 かぼちゃ・きゅうり・人参 もやし・しめじ・小ねぎ	鶏肉・味噌・米 かぼちゃ・きゅうり・人参 もやし・しめじ・小ねぎ	鶏肉・ハム・油揚げ・味噌・牛乳・米・マヨネーズ 油・ケチャップ・かぼちゃ・きゅうり・人参 もやし・しめじ・小ねぎ
12 日 水 28 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 鶏肉と大根の煮物 青菜の煮びたし 豆腐とわかめの味噌汁	やわらかごはん 鶏肉と大根の煮物 青菜の煮びたし 豆腐とわかめの味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜のコーンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		ミルク	お茶・食パン	牛乳・シュガートースト
	食材		鶏肉・豆腐・味噌 米・砂糖 大根・人参・青菜・わかめ	鶏肉・豆腐・味噌 米・油・砂糖・食パン 大根・人参・青菜・わかめ	鶏肉・さつま揚げ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・油・砂糖・ごま・食パン・バター 大根・人参・青菜・コーン・わかめ
13 日 木 25 日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜うどん さつま芋の甘煮	野菜うどん さつま芋の甘煮	野菜うどん さつま芋の天ぷら
	午後食		ミルク	お茶・チーズがゆ	牛乳・チーズスコーン
	食材		鶏肉・うどん・さつま芋 砂糖 長ねぎ・青菜・人参	鶏肉・うどん・さつま芋 砂糖・米・チーズ 長ねぎ・青菜・人参	鶏肉・かまぼこ・牛乳・チーズ・うどん・さつま芋 天ぷら粉・油・H/M・バター・砂糖 長ねぎ・青菜・人参
14 日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		鮭おじや 豚汁	鮭おじや 豚汁	おにぎりパーティー 豚汁
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材		鮭・豚肉・豆腐・味噌 里芋 人参・大根・長ねぎ	鮭・豚肉・豆腐・味噌 里芋・青のり 人参・大根・ごぼう・長ねぎ	鮭・豚肉・油揚げ・豆腐・味噌・牛乳 ごま・里芋・昆布 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
27 日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 肉団子の甘酢あん ブロッコリーの和えもの 白菜スープ	やわらかごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーの和えもの 白菜スープ	きのこごはん 肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ
	午後食		ミルク	お茶・青のりがゆ	牛乳・ココアケーキ
	食材		豚肉・豆腐 片栗粉・砂糖・米 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・白菜	豚肉・豆腐・青のり 片栗粉・砂糖・米・油 玉ねぎ・ブロッコリー・人参・白菜	豚肉・卵・ベーコン・牛乳・豆腐・ごま・ごま油 片栗粉・砂糖・米・油・H/M・しめじ・舞茸 エリンギ・玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン・白菜

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 土 15 日 土 29 日 土	牛乳 菓子	肉うどん	さつま芋煮 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも さとう	だいこん ばなな にんじん あおな ながねぎ	447kcal 15.3g 脂: 13.5g 塩: 1.3g
4 日 火 17 日 月	牛乳 チーズ	ミートソース パスタ	チキンサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	ぶたにく ちーず とりにく ぎゅうにゅう	すばけてい あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん こーん ほーるとまと ぴーまん けちやつぶ あおな	475kcal 22.0g 脂: 19.4g 塩: 2.7g
5 日 水 18 日 火	牛乳 菓子	ごはん	さばの照り焼き 金平ごぼう なめこの味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	さば どうにゅう とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら H/M さとう こまあぶら	ごぼう れーずん にんじん なめこ みずな	498kcal 20.8g 脂: 20.3g 塩: 1.4g
6 日 木 19 日 水	牛乳 菓子	ごはん	きのこカレー パンサンスー おふと青菜のすまし汁	フルーツヨーグルト せんべい	とりにく ぎゅうにゅう よーくると	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ふ はるさめ	しめじ・まいたけ りんご・ばな みかんかん きゅうり たまねぎ もやし にんじん あおな	450kcal 16.6g 脂: 12.6g 塩: 2.0g
7 日 金 20 日 木	牛乳 菓子	ごはん	チキンカツ れんこんのサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ つな みそ	こめ まよねーず はくりきこ ごま ばんこ あぶら	れんこん みずな きゅうり ぶろっこりー きゃべつ	520kcal 22.8g 脂: 19.3g 塩: 1.3g
8 日 土 22 日 土	牛乳 菓子	中華丼	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こまあぶら さとう かたくりこ	はくさい ばなな にんじん わかめ たまねぎ えのき あおのり	491kcal 16.5g 脂: 16.3g 塩: 1.6g
10 日 月 21 日 金	ヨーグルト	ごはん	鮭の西京焼き 三色野菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 スイートポテト	さけ ぎゅうにゅう みそ たまご かつおぶし よーくると とうふ	こめ かたくりこ さとう さつまいも あぶら ばたー さといも	あおな ごぼう にんじん もやし だいこん	450kcal 20.1g 脂: 13.9g 塩: 1.2g
11 日 火 26 日 水	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン かぼちゃサラダ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう はむ あぶらあげ みそ	こめ まよねーず あぶら	けちやつぶ もやし かぼちゃ しめじ きゅうり こねぎ にんじん	467kcal 20.8g 脂: 15.3g 塩: 1.3g
12 日 水 28 日 金	牛乳 チーズ	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜のコーンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 シュガートースト	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ ちーず あぶらあげ	こめ しゃくばん あぶら ばたー さとう ごま	だいこん わかめ にんじん あおな こーん	473kcal 22.2g 脂: 18.0g 塩: 1.9g
13 日 木 25 日 火	牛乳 菓子	野菜うどん	さつま芋の天ぷら 季節のフルーツ	牛乳 チーズスコーン	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう ちーず	うどん H/M さつまいも ばたー てんぷらこ さとう あぶら	ながねぎ あおな にんじん りんご	449kcal 13.5g 脂: 16.5g 塩: 1.2g
14 日 金 	牛乳 菓子	おにぎり パーティー	豚汁	牛乳 菓子	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ ごま さといも しらたき	こんぶ ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	493kcal 17.5g 脂: 16.7g 塩: 1.7g
27 日 木 	牛乳 菓子	きのこごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ	牛乳 ココアケーキ	ぶたにく とうふ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こまあぶら かたくりこ H/M さとう	しめじ ぶろっこりー まいたけ にんじん えりんぎ こーん たまねぎ はくさい	474kcal 19.1g 脂: 19.8g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
473kcal	19.1g	16.7g	1.6g

2025年 11月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1 日 土 15 日 土 29 日 土	肉うどん	さつま芋煮 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう	うどん あぶら さつまいも さとう	だいこん ばなな にんじん こまつな ながねぎ	488kcal 16.4g 脂: 13.4g 塩: 1.6g
4 日 火 17 日 月	ミートソース パスタ	チキンサラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	すばてい あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ にんじん こーん ほーるとまと びーまん けちやつぶ あおな	561kcal 23.7g 脂: 18.9g 塩: 1.8g
5 日 水 18 日 火	ごはん	さばの照り焼き 金平ごぼう なめこの味噌汁	牛乳 レーズン蒸しパン	さば とうにゅう とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら H/M さとう ごまあぶら	ごぼう れーすん にんじん なめこ みずな	545kcal 23.2g 脂: 20.8g 塩: 1.7g
6 日 木 19 日 水	ごはん	きのこカレー パンサンスー おふと青菜のすまし汁	フルーツヨーグルト せんべい	とりにく ぎゅうにゅう よーぐると	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら ふ はるさめ	しめじ・まいたけ りんご・ばなな みかんかん きゅうり たまねぎ もやし にんじん あおな	478kcal 17.2g 脂: 11.8g 塩: 2.3g
7 日 金 20 日 木	ごはん	チキンカツ れんこんのサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ つな みそ	こめ まよねーず はくりきこ ごま ばんこ あぶら	れんこん みずな きゅうり ぶろっこりー きゃべつ	582kcal 25.8g 脂: 21.2g 塩: 1.6g
8 日 土 22 日 土	中華丼	粉ふき芋 油揚げの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい ばなな にんじん わかめ たまねぎ えのき あおのり	535kcal 17.6g 脂: 15.9g 塩: 2.2g
10 日 月 21 日 金	ごはん	鮭の西京焼き 三色野菜のおかか和え のっぺい汁	牛乳 スイートポテト	さけ ぎゅうにゅう みそ たまご かつおぶし とうふ	こめ かたくりこ さとう さつまいも あぶら ばたー さといも	あおな ごぼう にんじん もやし だいこん	521kcal 22.3g 脂: 15.3g 塩: 1.4g
11 日 火 26 日 水	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン かぼちゃサラダ もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう はむ あぶらあげ みそ	こめ まよねーず あぶら あぶら	けちやつぶ もやし かぼちゃ しめじ きゅうり こねぎ にんじん	517kcal 24.5g 脂: 15.7g 塩: 1.5g
12 日 水 28 日 金	ごはん	鶏肉とさつま揚げの煮物 青菜のコーンのソテー 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 シュガートースト	とりにく みそ さつまあげ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ しょうばん あぶら ばたー さとう ごま	だいこん わかめ にんじん あおな こーん	507kcal 22.4g 脂: 16.4g 塩: 2.0g
13 日 木 25 日 火	野菜うどん	さつま芋の天ぷら 季節のフルーツ	牛乳 チーズスコーン	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう ちーず	うどん H/M さつまいも ばたー てんぷらこ さとう あぶら	ながねぎ あおな にんじん りんご	489kcal 14.0g 脂: 17.1g 塩: 1.4g
14 日 金 	おにぎり パーティー	豚汁	牛乳 菓子	さけ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	こめ ごま さといも しらたき	こんぶ ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	539kcal 19.0g 脂: 16.3g 塩: 2.1g
27 日 木 	きのこごはん	肉団子の甘酢あん ブロッコリーのごま和え 白菜スープ	牛乳 ココアケーキ	ぶたにく とうふ たまご ペーこん ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら ごまあぶら かたくりこ H/M さとう	しめじ ぶろっこりー まいたけ にんじん えりんぎ こーん たまねぎ はくさい	524kcal 21.1g 脂: 21.8g 塩: 2.0g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
520kcal	20.7g	16.8g	1.8g