



令和7年11月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	豚もずく丼 切干大根のサラダ レタスの味噌汁	ベジパン 牛乳	あおのり 牛乳 豚ひき肉 もずく しらす干し 生揚げ 豆乳	じゃがいも 米 三温糖 片栗粉 白ゴマ ごま油 サラダ油 強力粉 バター	玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 コーン 切り干し大根 レタス ほうれん草	457kcal 17.5g	579kcal 21.7g	
4(火)	ボン菓子 牛乳	チーズパン さつま芋シチュー バナナ	コーン昆布むすび 牛乳	牛乳 豆乳 チーズ 鶏肉 塩昆布	強力粉 バター 三温糖 米 さつまいも 薄力粉	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 バナナ コーン	508kcal 18.5g	623kcal 23.4g	
5(水)	きな粉がけ 牛乳寒天	ごはん ポークチャップ シルバーサラダ 豆腐の味噌汁	紫芋のパウンド 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 豚肉 ハム 豆腐 鶏卵	三温糖 米 はるさめ マヨネーズ 薄力粉 バター	玉ねぎ 小松菜 胡瓜 人参 えのき 葉ねぎ	434kcal 15.7g	607kcal 21.9g	
6(木)	ラスク 牛乳	ゆかりごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 小松菜のごま和え 長ねぎと若布のスープ	ミートパイ 牛乳	牛乳 鶏肉 油あげ ひじき わかめ 豚ひき肉	食パン バター 三温糖 米 コーンフレーク 薄力粉 マヨネーズ ごま パイ皮	小松菜 人参 白ねぎ えのき 玉ねぎ	446kcal 17.1g	580kcal 22.0g	
7(金)	いちご蒸しパン 牛乳	ごはん 塩肉じゃが ゆかり和え かきたま汁	ベビースター ラーメン風 牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵	薄力粉 三温糖 しらたき いちごジャム 米 片栗粉 じゃがいも 中華麺	人参 玉ねぎ グリンピース もやし 小松菜 大葉 白ねぎ	450kcal 16.6g	560kcal 20.3g	
8(土)	人参スティック 牛乳	味噌ラーメン 酢の物 オレンジ	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 豆乳	中華麺 さつまいも 三温糖 バター	人参 もやし 玉ねぎ 葉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 ネーブル	458kcal 17.2g	592kcal 21.7g	
10(月)	オレンジゼリー 牛乳	ごま豆乳うどん おさつバター 青のり和え	マーブルクッキー 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚肉 豆乳 竹輪 あおのり 鶏卵	三温糖 うどん ごま さつまいも バター 薄力粉 マヨネーズ	オレンジジュース 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜 キャベツ	438kcal 15.3g	577kcal 20.5g	
11(火)	🔪 提案型クッキング (すみれ組) 🔪			牛乳 豚肉 チーズ ハム のり 寒天 塩昆布	米 じゃがいも サラダ油 はるさめ ごま油 三温糖	大根 玉ねぎ しめじ もやし にんじん バナナ みかん缶 パイナップル アップルジュース 枝豆	494kcal 14.4g	654kcal 17.9g	
	大根スティック 牛乳	ハヤシライス 韓国風サラダ フルーツポンチ	刻み枝豆むすび 牛乳						
12(水)	ココア蒸しパン 牛乳	菜飯 ちくわのカレー揚げ 切干大根のマヨ和え 長芋の味噌汁	かぼちゃプリン 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 竹輪 鶏卵 鶏肉 豆腐	薄力粉 三温糖 米 ごま油 サラダ油 ごま マヨネーズ 長いも	小松菜 切り干し大根 人参 胡瓜 なめこ 葉ねぎ 南瓜	479kcal 18.5g	575kcal 21.6g	
13(木)	マカロニきながこ 牛乳	♡お誕生会ランチプレート♡	さつま芋 チーズケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏手羽元 ハム 豆乳 クリームチーズ	マカロニ 三温糖 ごま油 はるさめ サラダ油 薄力粉 米 さつまいも 生クリーム	白ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 ネーブル	468kcal 19.1g	592kcal 21.5g	
14(金)	🍷 焼きいも会 🍷			豆乳 牛乳 油あげ 豚肉 鶏卵	薄力粉 三温糖 サラダ油 米 さつまいも バター ごま油 ごま	しいたけ しめじ まいたけ 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	514kcal 15.8g	672kcal 19.6g	
	コロコロケーキ 牛乳	きのこむすび 焼きいも 豚汁	黒ゴマクッキー 牛乳						
15(土)	いちご ヨーグルト	中華丼 おかか和え もずくの味噌汁	マーマレード パウンド 牛乳	ヨーグルト 豚肉 ひじき 竹輪 かつお節 もずく 豆腐 豆乳 牛乳	いちごジャム 三温糖 米 ごま油 マーマレード 薄力粉	人参 玉ねぎ 小松菜 白菜 キャベツ	433kcal 14.8g	588kcal 20.9g	
17(月)	🍷 七五三 🍷			牛乳 竹輪 油あげ 鶏卵 鶏肉 チーズ	さつまいも 三温糖 米 ごま じゃがいも 薄力粉 バター	人参 しいたけ しめじ 白菜	442kcal 17.3g	571kcal 23.0g	
	ころころ さつまいも 牛乳	お祝いちらし 鶏肉の南部焼き すまし汁	753クッキー 牛乳						
18(火)	プレーン 蒸しパン 牛乳	ごはん 豆乳味噌汁 鮭と茸のガーリックバター炒め ごぼう入りサラダ	フレンチトースト 牛乳	牛乳 さけ 豆乳 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 バター じゃがいも マヨネーズ ごま さつまいも 食パン	ごぼう 玉ねぎ しめじ 人参 マッシュルーム 小松菜 白菜 キャベツ もやし えのき	451kcal 17.5g	574kcal 23.4g	
19(水)	🍷 広島が生産物見つけ「キャベツ」 🍷			寒天 牛乳 鶏肉 のり チーズ 鶏卵 豆乳 ハム ひじき かつお節 塩昆布 豚肉 ちりめんじゃこ	三温糖 マヨネーズ 強力粉 サラダ油 バター マカロニ じゃがいも 米	グレープジュース キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	481kcal 18.2g	608kcal 23.2g	
	グレープ寒天 牛乳	照り焼きチキンパン 和風マカロニサラダ 豚キャベツスープ	塩こんぶむすび 牛乳						
20(木)	青のり麩ラスク 牛乳	ごはん 千草焼き 白和え キノコスープ	じゃが丸くん 牛乳	あおのり 牛乳 鶏卵 豆腐 豚ひき肉 竹輪 油あげ チーズ	ふ バター 米 サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも 片栗粉	人参 玉ねぎ しいたけ ピーマン 小松菜 エリンギ	432kcal 19.8g	574kcal 24.4g	
21(金)	マカロニ みたらし 牛乳	わかめご飯 具だくさん汁 さつま芋チーズコロッケ (添 ボイルキャベツ)	バナナケーキ 牛乳	牛乳 わかめ 鶏ひき肉 チーズ 鶏卵 かつお節 豆腐	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 さつまいも 薄力粉 パン粉 サラダ油 バター	玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ しいたけ 大根 白菜 バナナ	470kcal 17.3g	632kcal 21.2g	
22(土)	黒糖蒸しパン 牛乳	塩焼きそば 青菜和え あおさの味噌汁	じゃこ入りむすび 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 あおさ わかめ ちりめんじゃこ	薄力粉 黒砂糖 中華麺 米 サラダ油 ごま 三温糖	人参 キャベツ もやし 大葉 小松菜 玉ねぎ	476kcal 17.0g	574kcal 20.1g	
25(火)	アップルゼリー 牛乳	ごはん 中華サラダ 鶏レバーのオイスター炒め ブロッコリースープ	パンプキンケーキ 牛乳	ゼラチン 牛乳 レバー 鶏肉 鶏卵	三温糖 米 じゃがいも サラダ油 ごま油 片栗粉 バター 薄力粉	アップルジュース にら 人参 キャベツ 葉ねぎ コーン ブロッコリー 玉ねぎ 南瓜	442kcal 17.1g	574kcal 21.8g	
26(水)	マヨトースト 牛乳	ごはん セサミチキン スパゲティサラダ 長芋のおすまし	カリカリ大根 牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪 油あげ	食パン 米 ごま 長いも スパゲティ マヨネーズ 片栗粉 サラダ油	小松菜 人参 葉ねぎ 大根 にんにく 生姜	446kcal 16.7g	577kcal 20.4g	
27(木)	きな粉の 蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉のみぞれ煮 金平ポテト なめこの味噌汁	ココアシュガー パン 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 生揚げ 豆腐	薄力粉 三温糖 米 ごま油 じゃがいも しらたき グラニュー糖 サラダ油	人参 大根 葉ねぎ れんこん なめこ 玉ねぎ	479kcal 19.3g	587kcal 22.5g	
28(金)	ミルク蒸しパン 牛乳	うさぎ組 リクエスト献立🐰	カレーおむすび 牛乳	豆乳 脱脂粉乳 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 寒天 鶏ひき肉	薄力粉 三温糖 しらたき ふ うどん マヨネーズ 米	白ねぎ 白菜 しめじ えのき 人参 小松菜 胡瓜 もやし バナナ パイン缶 みかん缶 グレープジュース 玉ねぎ	500kcal 17.9g	605kcal 21.1g	
29(土)	麩ラスク 牛乳	マーボー丼 フレンチサラダ きくらげの中華スープ	苺のジャム サンドイッチ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 竹輪	ふ バター 三温糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 食パン いちごジャム 米	葉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 黒きくらげ 玉ねぎ えのき 白ねぎ	445kcal 19.8g	549kcal 22.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	463kcal 17.3g	592kcal 21.6g