



## いちご保育園献立表 2025年11月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	チャーハン（豚肉・ひじき）、豆腐スープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、みかん	七分つき米、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、◎牛乳	みかん、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット、◎せんべい
04 火	御飯、大根とあげの煮物 風汁、さけの塩焼き、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、りんご	七分つき米、○コッペパン、さといも、ごま、砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○クリームチーズ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、りんご、ほうれんそう、にんじん、◎みかん缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクコッペ
05 水	御飯、じゃがいものスープ、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根のサラダ（しらす干し）、みかん	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、○もち米、片栗粉、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、◎牛乳	みかん、きゅうり、○にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、切り干しだいこん、○コーン缶、○刻みこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○にんじんおやき
06 木	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、豆腐の五目焼き、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、○フランスパン、さつまいも、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
07 金	ロールパン、コーン汁（だいこん）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、ゆでブロッコリー、パイン缶	ロールパン、○米、さつまいも、油、片栗粉	○牛乳、かじき、○ペーコン、○バター、◎牛乳	パイン缶、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり
08 土	ケチャップライス、コーンスープ（玉ねぎ）、ゆで野菜、みかん	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○ヨーグルト、◎ビスケット
10 月	御飯、五目汁、さばと玉ねぎのみそ煮、添え：ほうれん草のごま和え、みかん	七分つき米、○さつまいも、○米粉、○砂糖、ごま、砂糖、○油、ごま油、○ごま	○牛乳、さば、○豆乳、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ	みかん、たまねぎ、だいこん、かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○スイートポテト（米粉・ごま）
11 火	御飯、スープ（じゃがいも・わかめ）、厚揚げの炒め物、大根のピクルス、パイン缶	七分つき米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	パイン缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にら、しめじ、えのきたけ、◎みかん缶、カットわかめ、◎あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○じゃこトースト
12 水	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ（おから・干しびどう）	七分つき米、○米粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さわら、○豆乳、おから、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、ごぼう、○パイン缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり、干しびどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○米粉蒸しパン・パイン
13 木	ロールパン、クリームシチュー（米粉）、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	○七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、○豚ひき肉、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○カレーピラフ
14 金	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、かじきの甘辛焼き、じゃが芋炒め、りんご	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、○黒砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	りんご、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○かぼちゃプリン（卵なし）



## いちご保育園献立表 2025年11月



日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆで野菜（ブロッコリー）、みかん	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、○牛乳	キャベツ、みかん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、○せんべい
17 月	御飯、オニオンスープ、ミートローフ、ポテトサラダ（ハム）、りんご	七分つき米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、○きな粉、ハム、バター	たまねぎ、りんご、きゅうり、ミックスベジタブル（冷凍）、マッシュルーム、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○マカロニきな粉
18 火	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、かぼちゃの甘煮（いんげん）、ヨーグルト	七分つき米、砂糖	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、いんげん、ねぎ、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○あんぱん
19 水	御飯、じゃがいものスープ、鶏肉のマーマレード焼き、切干大根のサラダ（しらす干し）、みかん	七分つき米、○七分つき米、じゃがいも、○もち米、片栗粉、○油、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しらす干し、◎牛乳	みかん、きゅうり、○にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、切り干しだいこん、○コーン缶、○刻みこんぶ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○にんじんおやき
20 木	御飯、みそ汁（チンゲン菜・えのき）、豆腐の五目焼き、きゅうりの酢の物（みかん）	七分つき米、○フランスパン、さつま芋、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	みかん缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、○いちごジャム、えのきだけ、ねぎ、カットわかめ、ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○いちごスティック
21 金	ロールパン、コーン汁（だいこん）、かじきとさつま芋のケチャップ煮、ゆでブロッコリー、パイン缶	ロールパン、○米、さつま芋、油、片栗粉	○牛乳、かじき、○ベーコン、○バター、◎牛乳	パイン缶、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、コーン缶、○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○切干し大根おにぎり
22 土	ピラフ（チキンコンソメ）、コーンスープ（豆乳）、ポイルブロッコリー、みかん	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、○ビスケット
25 火	御飯、スープ（じゃがいも・わかめ）、厚揚げの炒め物、大根のピクルス	七分つき米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○砂糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、○生クリーム、◎牛乳	黄桃缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、○もも缶、にら、しめじ、えのきだけ、◎みかん缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○お楽しみケーキ（黄桃缶）
26 水	御飯、みそ汁（こまつな・あげ）、さわらとごぼうの煮つけ、かぼちゃサラダ（おから・干しぶどう）	七分つき米、○米粉、○油、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、さわら、○豆乳、おから、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	かぼちゃ、ごぼう、○パイン缶、たまねぎ、こまつな、きゅうり、干しぶどう、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○米粉蒸しパン・パイン
27 木	ロールパン、クリームシチュー（米粉）、ブロッコリーのマヨネーズあえ、みかん	ロールパン、じゃがいも、○七分つき米、マヨネーズ、米粉、油	○牛乳、豆乳、鶏もも肉、◎牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、○塩こんぶ、○焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○おにぎり（塩こんぶ）
28 金	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、かじきの甘辛焼き、じゃが芋炒め、りんご	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、油、○黒砂糖、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	りんご、○かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、○かぼちゃプリン（卵なし）
29 土	ミートスパゲティ、コーンスープ（玉ねぎ）、ポイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、○せんべい

## 平均栄養所要量

3－5歳児：エネルギー563kcal タンパク質22.1g 脂質16.7g カルシウム258mg  
鉄分2.4g ビタミンC34g 食物繊維5.5g 塩分1.7g  
1－2歳児：エネルギー463kcal タンパク質18.5g 脂質14.3g カルシウム238mg  
鉄分2.4g ビタミンC34g 食物繊維4.3g 塩分1.4g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。