



2025年11月 予定献立表

すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	土	麦茶 ゼリー	ごはん	豆腐とささみのパンジー風 麻婆春雨 中華スープ(わかめ・長葱)	牛乳 フルーツグラノーラ	米・砂糖・マヨネーズ・ごま・春雨・油・ごま油・フルーツグラノーラ	豆腐・鶏肉・豚肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・ビーマン・にんにく・生姜・わかめ・長葱	味噌・酢・醤油・酒・中華だし
2	日								
3	月			文化の日					
4	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鰯のマヨネーズパン粉焼き れんこんとベーコンのガーリックソテー スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳 さつま芋とりんごのレモン煮	米・マヨネーズ・パン粉・油・さつま芋・砂糖	鰯・ベーコン・牛乳	青のり・れんこん・人参・にんにく・ベーコン・ガーリックソテー・スープ(ブロッコリー・コーン)	塩・酒・醤油・コジソメ
5	水	麦茶 ピスケット	ごはん	ポークカレー 大根とわかめのサラダ フルーツ(柿)	牛乳 きのこご飯	米・じが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・鶏肉	人参・玉葱・グリーンピース・わかめ・大根・きゅうり・柿・しめじ・えのき・薺・椎茸	カレールウ・塩・酢・醤油・みりん
6	木 お誕生会	麦茶 ヨーグルト	もみじごはん	鶏肉のごま塩唐揚げ マカロニサラダ すまし汁(お麸・万能ねぎ)	牛乳 ケーキ	米・砂糖・片栗粉・ごま・油・マカロニ・マヨドレ・お麸・ケーキ	鶏肉・ハム・牛乳	酒・和風だし・醤油・みりん・塩・塩麹・かつおだし	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢
7	金	麦茶 小魚せんべい	ぶりかけごはん	ぎせい豆腐 もやしとカニカマのサラダ 味噌汁(油揚げ・小松菜)	牛乳 納豆トースト	米・油・砂糖・ごま・食パン・マヨドレ	卵・豆腐・豚肉・カニカマ・油揚げ・牛乳・納豆・チーズ	人参・椎茸・いんげん・もやし・きゅうり・小松菜・バセリ	カレールウ・塩・酢・醤油・みりん・椎茸
8	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	チャーハン 小松菜とじゃこの和え物 中華スープ(鶏肉・もやし)	牛乳 かにばん	米・ごま油・かにばん・マーガリン	豚肉・卵・かにばん・マーガリン	長葱・グリーンピース・小松菜・人参・きゅうり・もやし・いちごジャム	酒・塩・中華だし・醤油
9	日								
10	月	麦茶 ゼリー	ごはん	ほうれん草とツナのオムレツ カブとウインナーのコンソメ煮 かぼちゃのポタージュ	牛乳 フルーツヨーグルト	米・油・片栗粉・バター・砂糖	卵・ツナ・ウインナー・牛乳・ヨーグルト	ほうれん草・しめじ・カブ・ツナ・人参・かぼちゃ・玉葱・バセリ・パナ・みかん缶・キウイフルーツ・りんご	塩・醤油・コソメ
11	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 里芋とハムのマヨドレ和え すまし汁(卵・水菜)	牛乳 たらこスパゲッティ	米・油・砂糖・里芋・マヨドレ・スパゲッティ・バター	鮭・ハム・卵・牛乳・たらこ	玉葱・人参・椎茸・きゅうり・水菜・おだし	酒・塩・醤油・中華だし
12	水	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ピビンバ風ご飯 じゃが芋が芋のごま和え 中華スープ(豆腐・チンゲン菜)	牛乳 さつま芋蒸しパン	米・ごま油・砂糖・ごま・ホットケーキミックス粉・油・さつま芋	豚肉・豆腐・牛乳	もやし・人参・いんげん・にんにく・生姜・チングン菜	酒・塩・醤油・中華だし
13	木	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	チキンマカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ スープ(しめじ・玉葱)	牛乳 鮭と野沢菜のおにぎり	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・ごま	鶏肉・牛乳・チーズ・鮭	玉葱・ほうれん草・人参・コーン・キャベツ・きゅうり・野沢菜	塩・コソメ・酢
14	金	麦茶 カルシウムせんべい	お赤飯	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 相性汁	ヨーグルトドリンク りんごのタルト	米・小豆・もち・ごま・豆粉・砂糖・さつま芋・白油・りんごのタルト	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・ブロッコリー・人参・きゅうり	塩・ケチャップ・ソース・酢・かつおだし・味噌
15	土	麦茶 ピスケット	ごはん	鰯のカレー風味ムニエル 温野菜サラダ オニオヌースープ	牛乳 ブチダノン おせんべい	米・小麦粉・バター・砂糖・マヨネーズ・油・おせんべい	鰯・チーズ・牛乳・ブチダノン	かぼちゃ・ブロッコリー・カブ・玉葱・にんにく・バセリ	塩・酒・カレー粉・醤油・コソメ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	513	18.0	17.7	67.6	1.7
3~5歳	580	20.7	20.6	75.2	2.0



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	日								
17	月	麦茶 野菜せんべい	中華麺	醤油ラーメン かぼちゃのサラダ みかんゼリー	牛乳	中華麺・砂糖・マヨドレ・みかんゼリー・パイ皮	豚肉・卵・なると・牛乳・チーズ	生姜・にんにく・長葱・ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり・玉葱	酒・醤油・味噌・中華だし・塩
18	火	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭のマヨネーズパン粉焼き れんこんとベーコンのガーリックソテー・スープ(ブロッコリー・コーン)	牛乳	米・マヨネーズ・パン粉・油・さつま芋・砂糖	鮭・ベーコン・牛乳	青のり・れんこん・人参・にんにく・ベーコン・ガーリックソテー・スープ(ブロッコリー・コーン)	塩・酒・醤油・コソメ
19	水	麦茶 ビスケット	ごはん	ポークカレー 大根とわかめのサラダ フルーツ(柿)	牛乳	米・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・牛乳・鶏肉	人参・玉葱・グリーンピース・ビーマン・大根・きゅうり・柿・しめじ・えのき・椎茸	カレールウ・塩・酢・醤油・みりん
20	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	炒り鶏 白菜とハムのサラダ すまし汁(かぼちゃ・長葱)	牛乳	米・こんにゃく(幼児)・油・砂糖・もみじ饅頭	鶏肉・竹輪・ハム・牛乳・アーモンド	人参・ごぼう・グリーンピース・白菜・きゅうり・かぼちゃ・長葱	酒・かつおだし・醤油・みりん・塩・酢
21	金	麦茶 ヨーグルト	ぶりかけごはん	ざせい豆腐 もやしとカニカマのサラダ	牛乳	米・油・砂糖・ごま・食パン・マヨドレ	卵・豆納豆トースト	卵・豆腐・豚肉・カニカマ・油揚げ・牛乳・納豆・チーズ	ぶりかけ・醤油・塩・酢・かつおだし・味噌
22	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	チャーハン 小松菜とじゃこの和え物 中華スープ(鶏肉・もやし)	牛乳	米・ごま油・かにばん・マーガリン	豚肉・卵・かにばん・マーガリン	長葱・グリーンピース・小松菜・人参・きゅうり・もやし・いちごジャム	塩・中華だし・醤油
23	日			勤労感謝の日					
24	月			振替休日					
25	火	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭のチャンチャン焼き 里芋とハムのマヨドレ和え すまし汁(卵・水菜)	牛乳	米・油・砂糖・里芋・マヨドレ・スパゲッティ・バター	鮭・ハム・卵・牛乳・たらこ	玉葱・人参・椎茸・ビーマン・きゅうり・水菜・のり	塩・酒・醤油・味噌・みりん・かつおだし
26	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ビビンバ風ご飯 じゃが芋のごま和え 中華スープ(豆腐・チンゲン菜)	牛乳	米・ごま油・砂糖・ごま・ホットケチャップ・チキンソース・粉・油・さつま芋	豚肉・豆腐・牛乳	もやし・人参・いんげん・にんにく・生姜・チングン菜	酒・塩・醤油・中華だし
27	木	麦茶 ビスケット	ロールパン	チキンマカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ スープ(しめじ・玉葱)	牛乳	ロールパン・マカロニ・バター・小麦粉・パン粉・砂糖・油・ごま	鶏肉・牛乳・チーズ・鮭	玉葱・ほうれん草・人参・コーン・キャベツ・きゅうり・野沢菜	塩・コソメ・酢
28	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 相性汁	牛乳	米・油・片栗粉・砂糖・さつま芋・白油・りんごのタルト	豆腐・豚肉・ベーコン・牛乳・ヨーグルトドリンク	玉葱・ブロッコリー・人参・きゅうり	塩・ケチャップ・ソース・酢・かつおだし・味噌
29	土			発表会					
30	日								

11月旬の食材

・鮭・鶏・鮭・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・ごぼう・さつま芋・里芋・じゃが芋・大根・チングン菜・長葱・人参・野沢菜・白菜・ブロッコリー
・ほうれん草・れんこん・柿・キウイフルーツ・みかん・りんご