11月　献立表　幼児食

2025 年　11 月　　ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） バナナ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バナナ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　492kcal たんぱく質　16.7g 脂質　6.0g 炭水化物　95.1g 塩分　1.0g
3 月	文化の日						
4 火	ごはん 魚の磯辺揚げ かぼちゃのレーズンサラダ 味噌汁（白菜・にんじん・わかめ）	◎スキムミルク ◎きな粉クッキー	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	あおのり、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、レーズン、はくさい、にんじん、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、食塩、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　578kcal たんぱく質　25.7g 脂質　16.9g 炭水化物　85.6g 塩分　1.2g
5 水	鶏野菜うどん（米粉めん） じゃがいもとちくわのマヨチーズ焼き バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	鶏もも肉、焼き竹輪、除去マヨネーズ、プロセスチーズ、スキムミルク、しらす干し	干ししいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、あおのり、バナナ	米粉めん、じゃがいも、うるち米	戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、食塩	エネルギー　547kcal たんぱく質　24.8g 脂質　11.2g 炭水化物　90.3g 塩分　1.9g
6 木	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ）	◎スキムミルク ◎あずき蒸しパン	豚ひき肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、カットわかめ	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー　567kcal たんぱく質　24.4g 脂質　18.1g 炭水化物　82.0g 塩分　1.6g
7 金	ごはん ポークビーンズ きゅうりとキャベツのコールスローサラダ 味噌汁（大根・しめじ・わかめ） 柿(40g)	◎スキムミルク ◎おかか昆布おにぎり	大豆水煮缶、豚ももミンチ、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、なす、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、だいこん、ぶなしめじ、カットわかめ、柿、塩昆布、干しひじき	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油	水、かつおだし、トマトピューレー、米酢、食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー　615kcal たんぱく質　25.1g 脂質　11.3g 炭水化物　107.9g 塩分　1.7g
8 土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ(45g)	◎みそおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、米みそ、本みりん	エネルギー　464kcal たんぱく質　16.2g 脂質　8.1g 炭水化物　83.5g 塩分　1.4g
10 月	ごはん 豆腐のミートソースがけ 水菜と大根のじゃこサラダ スープ（かぼちゃ・キャベツ・長ねぎ）	◎スキムミルク ◎コーンと豆腐のスコーン	木綿豆腐、豚ももミンチ、しらす干し、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	たまねぎ、にんじん、にんにく、みずな、だいこん、えのきたけ、きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、コーン缶	うるち米、揚げ油、てんさい含蜜糖、米粉、ごま油、調合油	水、トマトピューレー、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、ベーキングパウダー	エネルギー　546kcal たんぱく質　27.6g 脂質　13.9g 炭水化物　82.6g 塩分　1.5g
11 火	ごはん さばの香味焼き ほうれん草のきのこ和え 味噌汁（大根・油揚げ） りんご	◎スキムミルク ◎大学芋	さば、油揚げ、スキムミルク	しょうが、長ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、だいこん、りんご	うるち米、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、米みそ	エネルギー　567kcal たんぱく質　23.8g 脂質　17.4g 炭水化物　85.8g 塩分　1.4g
12 水	タンメン（米粉めん） じゃがいもとツナの炒め煮 オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク、さけ	はくさい、にんじん、りょくとうもやし、にら、干ししいたけ、さやいんげん、干しひじき、バレンシアオレンジ	米粉めん、ごま油、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	戻し汁、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水	エネルギー　576kcal たんぱく質　25.0g 脂質　17.0g 炭水化物　85.4g 塩分　1.5g
13 木	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ 厚揚げとかぶの煮物 味噌汁（こまつな・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎おいもセサミスコーン	赤魚、厚揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	かぶ、にんじん、こまつな、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、炒め油、さつまいも、米粉、調合油、いりごま	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー　614kcal たんぱく質　27.1g 脂質　20.8g 炭水化物　83.6g 塩分　1.6g
14 金	ごはん ごぼうのしぐれ煮 チンゲン菜ともやしのおかか和え スープ（じゃがいも・ほうれん草・長ねぎ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	豚かたロース、かつお節、スキムミルク、豚ひき肉	ごぼう、たまねぎ、干しひじき、チンゲンサイ、りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、バレンシアオレンジ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、米みそ	エネルギー　624kcal たんぱく質　25.3g 脂質　13.0g 炭水化物　105.9g 塩分　1.6g
15 土	マーボー丼 スープ（こまつな・ねぎ・わかめ） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こまつな、カットわかめ、バレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー　459kcal たんぱく質　16.2g 脂質　5.8g 炭水化物　87.7g 塩分　0.7g
17 月	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁（えのき・油揚げ） バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎チーズ蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　585kcal たんぱく質　28.0g 脂質　17.0g 炭水化物　83.9g 塩分　1.5g
18 火	ポークカレーライス きゅうりとキャベツのコールスローサラダ スープ（わかめ・えのきたけ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎黒糖ケーキ	豚かたロース、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、カットわかめ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、黒砂糖、調合油、いりごま	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー　615kcal たんぱく質　24.4g 脂質　22.9g 炭水化物　83.0g 塩分　1.6g
19 水	ごはん 魚の磯辺天ぷら じゃがいもとブロッコリーの炒め物 味噌汁（ほうれん草・にんじん）	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	キングクリップ、豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、豆乳	あおのり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、レーズン	うるち米、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、てんさい含蜜糖、調合油、米粉、オートミール	水、おろししょうが、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー　573kcal たんぱく質　26.7g 脂質　16.3g 炭水化物　85.1g 塩分　1.3g
20 木	ごはん 薄切り肉と野菜の照り焼き風 切り干し大根の中華和え 味噌汁（豆腐・チンゲン菜・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎ゆかりチーズおにぎり	豚ロース、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク、プロセスチーズ	りょくとうもやし、にんじん、切干しだいこん、みずな、チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、ゆかり	エネルギー　622kcal たんぱく質　28.4g 脂質　15.2g 炭水化物　95.7g 塩分　1.6g
21 金	お弁当会	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	スキムミルク	玄米フレーク	ココアフレーク、米ぬか油	水、マシュマロ	エネルギー　183kcal たんぱく質　9.6g 脂質　1.8g 炭水化物　31.4g 塩分　0.4g
22 土	豚丼 すまし汁（豆腐・小松菜・えのき） オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー　474kcal たんぱく質　21.3g 脂質　7.8g 炭水化物　81.7g 塩分　0.9g
24 月	振替休日（勤労感謝の日）						
25 火	スパゲティミートソース（米粉めん） 花野菜サラダ スープ（じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草） バナナ	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、スキムミルク	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン缶、ほうれんそう、バナナ、カットわかめ	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、すりごま、じゃがいも、うるち米、いりごま	かつおだし、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、水	エネルギー　566kcal たんぱく質　24.2g 脂質　11.5g 炭水化物　97.4g 塩分　1.6g
26 水	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き さつまいもとれんこんの甘辛炒め すまし汁（ほうれん草・たまねぎ・わかめ）	◎スキムミルク ◎コーン入り小松菜マフィン	キングクリップ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、れんこん、さやいんげん、ほうれんそう、カットわかめ、こまつな	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、すりごま、米粉、調合油	水、清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー　584kcal たんぱく質　25.6g 脂質　16.9g 炭水化物　86.7g 塩分　1.7g
27 木	ごはん 鶏肉の天ぷら ひじきのツナサラダ 味噌汁（大根・こまつな・しいたけ）	◎スイートポテト ◎スキムミルク	鶏もも肉、ツナ缶、豆乳、スキムミルク	干しひじき、きゅうり、コーン缶、にんじん、だいこん、こまつな、しいたけ	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、調合油、さつまいも、いりごま	水、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー　570kcal たんぱく質　23.0g 脂質　20.2g 炭水化物　77.9g 塩分　1.3g
28 金	ごはん サバのごまだれ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁（じゃがいも・こまつな・にんじん） なし(45g)	◎スキムミルク ◎みそそぼろおにぎり	さば、高野豆腐、スキムミルク、豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干ししいたけ、こまつな、なし、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、じゃがいも、いりごま	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、戻し汁、米みそ	エネルギー　621kcal たんぱく質　29.6g 脂質　12.4g 炭水化物　104.5g 塩分　1.6g
29 土	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） オレンジ	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー　473kcal たんぱく質　16.9g 脂質　8.2g 炭水化物　84.7g 塩分　1.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025 年 11 月

11月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
3 月	文化の日					
4 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、はくさい	うるち米、かたくり粉	水
5 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
6 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ	うるち米	水
7 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん	うるち米	水
8 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
10 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ	うるち米	水
11 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉	水
12 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、はくさい	うるち米、じゃがいも	水
13 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
14 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水

15 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
17 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
18 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも	水
19 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
20 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
21 金	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
22 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
24 月	振替休日（勤労感謝の日）					
25 火	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも	水
26 水	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
27 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、だいこん	うるち米	水
28 金	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
29 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。