

# 11月 幼児食献立表

きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	リンゴ	ご飯 ドライカレー 胡瓜の和え物 コンソメスープ	豚ミンチ ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	17 月	オレンジ	ご飯 マーボー豆腐 南瓜の揚げ煮 アーサ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 アーサ	白米	人参 椎茸 玉ねぎ 南瓜 えのき
	午後おやつ	ビスコ バナナ 牛乳	牛乳	ビスコ	バナナ		午後おやつ	アガササー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖	
4 火	ヨーグルト あえ	鮭チャーハン 南瓜コロッケ 豚汁	鮭 卵 豚肉	白米	小松菜 南瓜 ごぼう 人参 大根 長ねぎ	18 火	バナナ	ご飯 はんぺんチーズフライ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	はんぺん チーズ 卵	小麦粉 パン粉 ごまドレ	ブロッコリー 人参 コーン 大根 しめじ 長ネギ
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	ブルーベリー		午後おやつ	ちぢみ ヤクルトジョア	ツナ缶 ジョア	てんぷら粉	人参 ねぎ
5 水	バナナ	ご飯 チンジャオロース風 ポテトサラダ ワカメスープ	豚肉 ハム ワカメ	白米	人参 黄ピーマン ビーマン じゃが芋 マヨネーズ 冬瓜 しめじ	19 水	みかん	三枚肉そば 小松菜の白和え 厚焼き卵	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 木綿豆腐 卵	沖縄そば ごまドレ	ねぎ 小松菜 人参 玉ねぎ コーン
	午後おやつ	チョコチップスコーン 牛乳	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後おやつ	油みそおにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜
6 木	みかん	ミートスパゲティ ワカメの和え物 卵スープ	合挽 ワカメ ツナ缶 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン	20 木	バナナ	ご飯 魚の西京焼き いり豆腐 白菜のすまし汁	白身魚 木綿豆腐 ツナ缶 油揚げ	白米 ふりかけ	トマト 人参 小松菜 白菜 しめじ
	午後おやつ	ゆかりシラスおにぎり チーズ	シラス チーズ	白米 ゆかり			午後おやつ	ココアショートブレッド 牛乳	ココア 牛乳	小麦粉 バター 砂糖	
7 金	オレンジ	ご飯 サバの竜田揚げ パイパイリチー 大根のみそ汁	サバ ツナ缶 油揚げ	白米	トマト パイパイ 玉ねぎ 人参 にはら 大根 小松菜	21 金	バナナ	ゆかりご飯 鮭のオーロラソース焼き 八宝菜風 ワカメのみそ汁	鮭 豚肉 ちくわ ワカメ	白米 ゆかり マヨネーズ	トマト 人参 小松菜 白菜 しめじ 玉ねぎ
	午後おやつ	ゴマサンド 牛乳	牛乳	パン ゴマクリーム			午後おやつ	さつま芋シュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖 バター	
8 土	リンゴ	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米	人参 にはら 胡瓜 冬瓜 ごぼう 人参 小松菜	22 土	リンゴ	ジュシー 胡瓜の和え物 豚汁	ツナ缶 ひじき ちくわ 豚肉	白米	人参 にはら 胡瓜 コーン 大根 人参 ごぼう 小松菜
	午後おやつ	野菜かりんとう バナナ 牛乳	牛乳	かりんとう	バナナ		午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳	はちや棒	バナナ
10 月	みかん	ビビンバ丼 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	豚肉 卵 チーズ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草 マヨネーズ 南瓜 レーズン えのき ねぎ	25 火	バナナ	ご飯 魚の香味焼き クービーリチー ソーメン汁	白身魚 昆布 豚肉 ソーメン	白米	トマト 切干大根 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	ちんすこう 牛乳	牛乳	ラード 砂糖 小麦粉			午後おやつ	きなこクリームサンド 牛乳	きなこ 豆乳 牛乳	パン 砂糖	
11 火	バナナ	ご飯 魚フライタルタルソース ひじき炒め ゆし豆腐	白身魚 卵 ひじき 豚肉 油揚げ ゆし豆腐	白米	マヨネーズ パン粉 小麦粉 玉ねぎ パセリ 人参 にはら ねぎ	26 水	オレンジ	ご飯 きびなごの唐揚げ きんぴらごぼう ゆし豆腐	きびなご ちきあぎ ゆし豆腐	白米	トマト ごぼう 人参 にはら ねぎ
	午後おやつ	焼き芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖	
12 水	リンゴ	もちきびご飯 鶏手羽元の煮つけ 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	鶏手羽元 ツナ缶 絹豆腐	白米	人参 大根 胡瓜 コーン トマト 小松菜	27 木	梨	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ 大根スープ	豚ミンチ 卵 マカロニ マヨネーズ	白米	玉ねぎ 人参 胡瓜 みかん缶 コーン 大根 人参 小松菜
	午後おやつ	ほうれん草ケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	ほうれん草 バナナ		午後おやつ	パースディケーキ 牛乳	牛乳	ケーキ	
13 木	お弁当会					28 金	みかん	ご飯 ユーリンチー 春雨サラダ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 ハム 厚揚げ	白米	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	シロップ		午後おやつ	ソフールヨーグルト ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶
14 金	みかん	《七五三メニュー》 から揚げカレー 大根サラダ キャベツスープ	鶏肉 ツナ缶	白米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ほうれん草 キャベツ しめじ	29 土	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 みそ汁	豚肉 ちくわ 油揚げ	中華麺	キャベツ ビーマン 玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト 小松菜
	午後おやつ	マシュマロサンド 牛乳	牛乳	クラッカー マシュマロ			午後おやつ	動物ビスケット 牛乳	牛乳	動物ビスケット	
15 土	リンゴ	チャーハン 野菜サラダ ワカメのすまし汁	ウインナー 大豆 ワカメ	白米	ビーマン 人参 コーン 胡瓜 トマト 冬瓜	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。	午後おやつ	セサミビスケット バナナ 牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ

