

献立表

2025/11月分

すてらこども園(一般)

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
01	土	調整豆乳,せんべい	コーンスープ(白菜),ガーリックチャーハン,ナムル,果物	麦茶,菓子パン
3	月	※文化の日(休園)		
04	火	牛乳	もずく丼,豆腐みそ汁(こまつな・あげ),かぼちゃの甘煮,みかん	牛乳,スイートポテト(りんご・米粉)
05	水	牛乳	御飯,みそ汁(白菜・ねぎ),赤魚の香り焼き,根菜と豚肉の煮物,みかん	牛乳,いなりずし
06	木	調整豆乳,塩せんべい	ドライカレーライス,さつま芋のスープ,もやしのごま酢あえ(ツナ・ほうれんそう),りんご	牛乳,ぜんざい
07	金	牛乳	御飯,みそ汁(厚揚げ・わかめ),さばの塩焼き,にぎやかきんぴらごぼう,みかん	ヨーグルト,ウエハース
08	土	調整豆乳,塩せんべい	豆乳のクリームスープ,カレー風味のトマトライス,果物	麦茶,菓子パン
10	月	牛乳	御飯,きのこのスープ,クリームシチュー,切干大根のごまサラダ,バナナ	ジョア,おにぎり(さけわかめ・ごま)
11	火	調整豆乳,塩せんべい	御飯,納豆みそ,みそ汁(なす・あげ),肉じゃが(豚肉),きゅうりの酢の物(みかん),みかん	牛乳,さつま芋の天ぷら
12	水	牛乳	御飯,みそ汁(さといも・わかめ),さばの焼きおろし煮,ほうれん草のごま和え,みかん	保育乳,黒糖アガラサー
13	木	牛乳	※ お弁当会	牛乳,手作りパン
14	金	牛乳	☆七五三メニュー,黒米,イナムドゥチ,魚てんぷら,クープイリチー,みかん	プリン,リッツ,牛乳
15	土	調整豆乳,塩せんべい	豆腐丼,春雨のスープ,果物	麦茶,菓子パン
17	月	牛乳	御飯,みそ汁(はくさい・厚揚げ),魚のきのこみそ焼き,ひじきの煮物,みかん	牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)
18	火	調整豆乳,塩せんべい	御飯,キャベツコーンスープ,レバークロケット,ブロッコリーサラダ,柿	牛乳,フレンチトースト(食パン)
19	水	牛乳,塩せんべい	御飯,納豆みそ,みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ),白身魚の煮つけ,切干大根の旨煮,みかん	牛乳,大学芋(ごま)
20	木	牛乳	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	牛乳,豆乳くずもち
21	金	牛乳	御飯,豆乳汁(野菜),八宝菜,きびなごのカレー揚げ,バナナ	牛乳,もずく雑炊
22	土	調整豆乳,せんべい	セーファン,粉ふき芋(青のり),果物	麦茶,菓子パン
23	月	※勤労感謝の日・振替休日(休園)		
25	火	調整豆乳,塩せんべい	御飯,わかめスープ,マーボー豆腐(キッズ),ほうれん草のナムル(ごま),みかん	牛乳,蒸し芋
26	水	牛乳,塩せんべい	御飯,コーン汁(だいこん),白身魚とさつま芋のケチャップ煮,ゆでブロッコリー,柿	牛乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
27	木	牛乳	☆誕生会,ガーリックライス,押し麦のスープ(トマト),鶏のから揚げ,ポテトサラダ,みかん	牛乳,誕生会ケーキ
28	金	牛乳,塩せんべい	御飯,ゆし豆腐汁,さばと玉ねぎのみそ煮,人参しりしり,バナナ	牛乳,つぶつぶ人参ゼリー(寒天),caせんべい
29	土	※ 職員研修の為、家庭保育協力願い		

	I類 ¹⁾ kcal	たんぱく ²⁾ g	脂質 ³⁾ g	加減 ⁴⁾ mg	鉄 ⁵⁾ mg	A ⁶⁾ μg	B1 ⁷⁾ mg	B2 ⁸⁾ mg	C ⁹⁾ mg	繊維 ¹⁰⁾ g	食塩 ¹¹⁾ g
3才以上児	574	21.6	17.1	264	3	417	0.45	0.47	35	6.6	1.6
目標量	574	22.9	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	100	94	108	102	130	185	205	131	194	183	100
3才未満児	496	19.1	15.8	259	2.8	337	0.39	0.43	27	5.1	1.3
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	107	103	122	120	140	177	195	154	150	155	93

献立表

2025/11/

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7～8	離乳食9～11	離乳食【おやつ】
01(土)	10倍粥 昆布だし汁 小松菜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜、人参つぶし煮	硬粥 白菜のスープ 小松菜、人参煮	ミルク粥
03(月)	※ 文化の日（休園）			
04(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、コーンペースト	全粥 かつおだし汁 人参、コーンつぶし煮	硬粥 小松菜のみそ汁 人参、コーン煮	さつま芋煮 みかん
05(水)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、さといもペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、さといもつぶし煮	硬粥 白菜のみそ汁 ごぼう、さといも煮	野菜がゆ みかん
06(木)	10倍粥 かつおだし汁 人参、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ピーマンつぶし煮	硬粥 じゃが芋のすまし汁 人参、ピーマン煮	人参のおかゆ
07(金)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 切干し大根のみそ汁 ごぼう、人参煮	きな粉がゆ みかん
08(土)	10倍粥 野菜だし汁 セロリ、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 セロリ、玉ねぎつぶし煮	硬粥 野菜だし汁 セロリ、玉ねぎ煮	ミルク粥
10(月)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー、じゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、じゃが芋つぶし煮	硬粥 きのこのスープ ブロッコリー、じゃが芋煮	コーンのお粥 バナナ
11(火)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 なすのみそ汁 胡瓜、人参煮	さつま芋煮 みかん
12(水)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、大根のペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、大根つぶし煮	硬粥 里芋のみそ汁 ほうれん草、大根煮	かぼちゃ粥 みかん
13(木)	☆お弁当会			野菜がゆ
14(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 人参、いんげんつぶし煮	硬粥 みそ汁 人参、いんげん煮	人参のお粥 みかん
15(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、玉ねぎつぶし煮	硬粥 春雨スープ キャベツ、玉ねぎ煮	ミルク粥

献立表

2025/11/

完全給食

17(月)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 白菜のみそ汁 ひじき、人参煮	野菜がゆ
18(火)	10倍粥 野菜だし ブロッコリー、キャベツペースト	全粥 野菜だし ブロッコリー、キャベツつぶし煮	硬粥 キャベツスープ ブロッコリー、キャベツ煮	青菜のおかゆ
19(水)	10倍粥 かつおだし汁 切干し大根、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 切干し大根、人参つぶし煮	硬粥 南瓜のみそ汁 切干し大根、人参煮	さつま芋粥 バナナ
20(木)	10倍粥 野菜だし 胡瓜、人参ペースト	全粥 野菜だし 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 押し麦のスープ(トマト) 胡瓜、人参煮	じゃが芋のお粥 みかん
21(金)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参つぶし煮	硬粥 南瓜のすまし汁 白菜、人参煮	南瓜のお粥 バナナ
22(土)	10倍粥 かつおだし汁 野菜がゆ	全粥 かつおだし汁 野菜がゆ	硬粥 かつおだし汁 野菜がゆ	ミルク粥
24(月)	※ 勤労感謝の日・振替休日(休園)			
25(火)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 わかめスープ ほうれん草、人参煮	さつま芋粥 バナナ
26(水)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー、さつま芋ペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー、さつま芋つぶし煮	硬粥 コーンスープ ブロッコリー、さつま芋煮	みそ粥
27(木)	10倍粥 野菜だし 胡瓜、人参ペースト	全粥 野菜だし 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 押し麦のスープ(トマト) 胡瓜、人参煮	じゃが芋のお粥 みかん
28(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎ煮	人参のおかゆ バナナ
29(土)	※ 職員研修の為、家庭保育協力願ひ			