

2025年度

11月献立（幼児食用）

下馬鳩ぽっぽ保育園

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ	材 料 名		
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 15 29 土	ブルコギトッパ もやしとニラのごまだれ和え わかめとえのきのスープ	牛乳 シュガートースト	米／ごま油／きび糖／ごま ／食パン／グラニュー糖／ 無塩バター	豚モモ肉／甜面醤／生わか め／牛乳	玉葱／にんじん／青ピーマン／生 しいたけ／にんにく／りよくとう もやし／にら／えのきたけ
4 18 ／ 火	食パン トマトクリームグラタン ひじきとキャベツのサラダ オクラと野菜のスープ	牛乳 おかかおにぎり	食パン／じゃがいも／なた ね油／薄力粉／無塩バター ／きび糖／米	ベーコン／牛乳／カマン ベールチーズ／干ひじき(ハ テル益、乾)／鶏モモ肉／ 牛乳／かつお加工品(かつ お節)	トマト／玉葱／キャベツ／きゅう り／とうもろこし缶詰(体・乳)／に んじん／ぶなしめじ／オクラ／か ぶ
5 19 ／ 水	キャロットピラフ りんごとキャベツのサラダ カラフル野菜のスープ	牛乳 抹茶と小豆の和風パウンド	米／なたね油／無塩バター ／サフラワー油／きび糖／ 薄力粉	鶏モモ肉／ベーコン／牛乳 ／たまご／あずき(乾)	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／にんじんジュース(缶詰)／グ リンピース(冷凍)／キャベツ／きゅ うり／りんご／えのきたけ／こま つな／セロリー／とうもろこし缶 詰(体・乳)
6 20 ／ 木	ご飯 豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル きのこわかめのスープ	牛乳 お好み焼き	米／てんさい糖／ごま油／ かたくり粉／なたね油／薄 力粉／ながいも	木綿豆腐／豚肉／鶏モ モ肉／生わかめ／牛乳／ ウィンナー／あおのり	はくさい／チンゲンツァイ／にん じん／干し椎茸／にんにく／ほう れんそう／だいこん／りよくとう もやし／にんにく／しょうが／え のきたけ／生しいたけ／玉葱／ キャベツ／葉ねぎ
7 ／ 金	手作りうどん とり天 もやしとえのきの梅酢和え	牛乳 鉄入りしらすくん どうぶつビスケット	干しうどん(乾)／なたね油 ／きび糖／ごま油／薄力粉 ／かたくり粉／米油	豚モモ肉／生わかめ／鶏若 鶏肉胸(皮付き)／かつお加 工品(かつお節)／牛乳	玉葱／にんじん／生しいたけ／ しょうが／りよくとうもやし／ きゅうり／えのきたけ／梅(塩漬)
21 ／ 金	親子うどん ししゃもの天ぷら みかんの酢の物	牛乳 鉄入りしらすくん どうぶつビスケット	干しうどん(乾)／きび糖／ 薄力粉／米油	鶏モモ肉／たまご／ししゃ も(生干し)／生わかめ／牛 乳	玉葱／ねぎ／にんじん／さやえん どう／キャベツ／きゅうり／温州 蜜柑缶詰(果肉)
8 22 ／ 土	中華丼 人参ともやしのナムル ニラときのこの中華スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	米／なたね油／かたくり粉 ／ごま／きび糖／ごま油	豚モモ肉／鶏モモ肉／牛乳	はくさい／干し椎茸／にんじん／ 玉葱／たけのこ(ゆで)／りよくと うもやし／きゅうり／しょうが／ えのきたけ／生しいたけ／にら／ ゆかり
10 ／ 月	わかめご飯 豚バラ大根 五色和え さつま芋のごまねぎみそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米／なたね油／ごま／てん さい糖／ごま油／さつま いも／薄力粉／きび糖	生わかめ／豚ばら肉／生揚 げ／かつお加工品(かつお 節)／麦みそ／牛乳	だいこん／こまつな／りよくとう もやし／にんじん／ぶなしめじ／ とうもろこし缶詰(体・乳)／まい たけ／玉葱／葉ねぎ
11 25 ／ 火	鉄分たっぷりミートソース フルーツサラダ ジュリエヌスープ	牛乳 きつねおにぎり	マカロニ・スパゲッティ／ てんさい糖／オリーブ油／ サフラワー油／きび糖／米	豚ひき肉／鶏肝臓(生)／バ ルメザンチーズ／ベーコン ／牛乳／油揚げ	にんじん／玉葱／マッシュルーム ／トマト缶詰(ホール)／プ ルーン(乾)／にんにく／りんご／バ イナップル(缶詰)／温州蜜柑缶詰 (果肉)／バナナ／レタス／えの きたけ／パセリ
12 26 ／ 水	ご飯 めかじきのカレー照り焼き マカロニフレンチ 和風スープ	牛乳 セサミクッキー	米／てんさい糖／オリーブ 油／かたくり粉／マカロ ニ・スパゲッティ／薄力粉 ／きび糖／無塩バター／ご ま	めかじき／ロースハム／鶏 モモ肉／牛乳／たまご	きゅうり／にんじん／とうもろこ し缶詰(体・乳)／チンゲンツァイ／ はくさい／きくらげ(乾)
13 27 ／ 木	ソフトフランス 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツと林檎のサラダ ポタージュベイズヌ	牛乳 芋ようかん くだもの	フランスパン／コーンフ レーク／サフラワー油／ じゃがいも／無塩バター／ さつまいも／きび糖	鶏モモ肉／牛乳／寒天	しょうが／キャベツ／りんご／ト マト／干しぶどう／レモン(果汁、 生)／かぶ／にんじん／玉葱／か き(甘がき)
28 ／ 金	わかめご飯 豚バラ大根 五色和え さつま芋のごまねぎみそ汁	牛乳 シャルロットカ	米／なたね油／ごま／てん さい糖／ごま油／さつま いも／コーンスターチ／きび 糖／無塩バター／薄力粉／ 粉糖	生わかめ／豚ばら肉／生揚 げ／かつお加工品(かつお 節)／麦みそ／牛乳／たま ご	だいこん／こまつな／りよくとう もやし／にんじん／ぶなしめじ／ とうもろこし缶詰(体・乳)／まい たけ／玉葱／葉ねぎ／りんご
14 ／ 金	岩国寿司 煮しめ きのこのみそ汁 くだもの	牛乳 すあま	米／きび糖／なたね油／板 こんにゃく／上新粉／上白 糖／かたくり粉	鶏モモ肉／凍り豆腐／麦み そ／牛乳	にんじん／干し椎茸／れんこん／ とうもろこし缶詰(体・乳)／ほう れんそう／だいこん／さやえんどう ／生しいたけ／えのきたけ／なめ こ／はくさい／温州蜜柑(普通、 生)
17 ／ 月	ご飯 チキンカツ 切干サラダ かぼちゃと人参のみそ汁	牛乳 きらきらゼリー	米／薄力粉／パン粉(乾燥) ／米油／サフラワー油／上 白糖	鶏モモ肉／ロースハム／麦 みそ／牛乳	切干しだいこん／にんじん／きゅ うり／ブロッコリー／玉葱／日本 かぼちゃ／えのきたけ／りんご(ハ ルト・ジュ・ス)／もも(缶詰果肉)／温 州蜜柑缶詰(果肉)
月 平 均 栄 養 価		エネルギー 脂 質	542kcal 17.7g	タンパク質 食塩相当量	20.9g 1.4g