

# 食基本法は食卓基本法！ みんなで取り組もう！

食事は朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑



2025年  
11月の献立表



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
たんぱく質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280

日曜日	昼食		使用材料 3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
	主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>	乳児	乳幼児
1 土	五目ラーメン	ゆかりおにぎり・きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	豚肉・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マーラー・ド・ツァム	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・オレシスコーン
3 月	文化の日						
4 火	ご飯	ぶりの甘辛ダシ・切干し大根のごま酢和え・さつま芋・玉ねぎの味噌汁	ブリ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・さつま芋・上新粉・小麦粉	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・玉ねぎ・パナナ・クリームコーン	豆乳	牛乳・バナナ・チュロス
5 水	ご飯	つくね焼き・白菜の磯和え・煮豆・大根の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・豚ミンチ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・スパゲティ	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・白菜・きゅうり・大根・ピーマン	豆乳	牛乳・いりこ・ナポリタン
6 木	麦ご飯	肉じゃが・マカロニサラダ・キャベツの味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・オレシ	豆乳	牛乳・オレシ・ココア蒸しまんじゅう
7 金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き・小松菜の和え物・かぼちゃ・豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ワカメ・しらす	米・マーラー・ド・ツァム・サラダ油・きび砂糖	小松菜・もやし・人参・かぼちゃ	豆乳	牛乳・わかめじゃこおにぎり
8 土	お弁当の日					豆乳	せんべい
10 月	ご飯	さばの塩焼き・きゅうりの梅和え・ひじきの煮物・玉ねぎの味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	きゅうり・人参・しめじ・グリーンピース・玉ねぎ	豆乳	牛乳・チーズ・みたらしマカロニ
11 火	ご飯	揚げ豆腐・もやしのおかか和え・さつま芋・白菜の味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豚肉・青のり	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・中華そば	グリーンピース・干し椎茸・人参・もやし・コーン・白菜・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・やきそば
12 水	ご飯	揚げたらやんニョムソースかけ・春雨サラダ・うの花・しめじの味噌汁	たら・おから・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳・液卵	米・小麦粉・白絞油・きび砂糖・ごま・春雨・マヨネーズ・食パン	にんにく・きゅうり・人参・干し椎茸・玉ねぎ・しめじ・パナナ	豆乳	牛乳・バナナ・パンフティング
13 木	麦ご飯	ハヤシライス・白菜のツナ和え・かぼちゃ	豚肉・ツナ・牛乳・かえりいりこ・豆乳・きな粉	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・白菜・小松菜・かぼちゃ	豆乳	牛乳・いりこ・豆乳もち
14 金	ご飯	干草焼き・キャベツのサラダ・煮豆・大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・人参・きゅうり・大根・オレシ・干しぶどう	豆乳	牛乳・オレシ・レーズンクッキー
15 土	きのこスパゲティ	ブロッコリーの和え物・磯ボテ・わかめスープ	ツナ・刻みのり・青のり・わかめ・かつお節・牛乳・みそ	スパゲティ・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・じゃが芋・米・ごま	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・にんにく・ブロッコリー・人参	豆乳	牛乳・五平餅
17 月	ご飯	さわらのカレーニエル・高野豆腐の煮物・ほうれん草の磯和え・えのきの味噌汁	サワラ・高野豆腐・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・豆腐・豆乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・ココア	ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳・チーズ・豆腐ブラウニー
18 火	ご飯	グラタン・キャベツのツナ和え・トマト・野菜スープ	鶏肉・牛乳・ミックスチーズ・ツナ・かつお節・おしゃぶり昆布・豆乳	米・マカロニ・小麦粉・サラダ油・パン粉・きび砂糖・さつま芋・ごま	玉ねぎ・パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・トマト・大根・干し椎茸	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・スイートポテト
19 水	ご飯	豚肉の胡麻炒め・かぼちゃサラダ・根菜汁	豚肉・みそ・いりこ・牛乳・ツナ・刻みのり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・ごま油	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・葉ねぎ・コーン	豆乳	牛乳・韓国風おにぎり
20 木	麦ご飯	鮭のパン粉焼き・白菜のゆかり和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サケ・粉チーズ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	パセリ・白菜・人参・きゅうり・玉ねぎ・パナナ	豆乳	牛乳・バナナ・セサミトースト
21 金	ご飯	おからバーグ・れんこんきんぴら・きゅうりの酢の物・キャベツの味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・粉チーズ	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・春雨・パイシート	玉ねぎ・れんこん・ごぼう・人参・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ・チーズスティックパイ
22 土	お弁当の日					豆乳	せんべい
24 月	振替休日						
25 火	ご飯	さばのつけ焼き・切干大根の煮物・さつま芋・白菜の味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	切干大根・人参・グリーンピース・白菜・えのき茸	豆乳	牛乳・かやくおにぎり
26 水	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物・スパゲティサラダ・大根の味噌汁	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・きな粉・豆乳	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉・ごま・サラダ油	人参・いんげん・きゅうり・コーン・大根	豆乳	牛乳・チーズ・きなこボーロ
27 木	麦ご飯	たらひのピカタ・小松菜の磯和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	たら・液卵・刻みのり・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・麦・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・麴	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ・パナナ	豆乳	牛乳・バナナ・ふのうすく
28 金	ご飯	鶏肉の照り焼き・もやしの中華和え・かぼちゃ・豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳	米・きび砂糖・ごま油・小麦粉・サラダ油	もやし・コーン・きゅうり・かぼちゃ・りんご・人参	豆乳	牛乳・りんご・人参ケーキ
29 土	豚汁うどん	おにぎり・ひじきの和風サラダ・じゃが芋のごまがらめ	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・ひじき・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳	米・うどん・サラダ油・マヨネーズ・じゃが芋・きび砂糖・ごま・ごま油・小麦粉・黒砂糖	人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・コーン	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・黒糖ドーナツ

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日はリクエストメニューとなっています。

