

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



区分 栄養素	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	朝食	使用材料 3色 食品表	朝おやつ	3時おやつ
		主食 乳幼児	赤 黄 緑	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	<血・肉・骨・歯のもと> 豚肉・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布・豆乳 <力や体温のもと> 米・中華そば・サラダ油・ごま油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マーレドショウ <体の調子を整える> キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・バセリ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・オレンジスコーン
3	月	文化の日			
4	火	ご飯 ぶりの甘辛ダレ・切干し大根のごま酢和え・さつまいも・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	豆乳	牛乳・バナナ・チヨロス
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	豆乳	牛乳・いりこ・ナホリタン
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	豆乳	牛乳・オレンジ・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・マーマレード・ヤム・サラダ油・きび砂糖	豆乳	牛乳・わかめじゃこにおにぎり
8	土	お弁当の日			
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	豆乳	牛乳・チーズ・みたらしマカロニ
11	火	ご飯 擬製豆腐・もやしのおかか和え・さつまいも・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	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・やきそば
12	水	ご飯 揚げたらヤンニヨムソースかけ・春雨サラダ・うの花・しめじの味噌汁	タラ・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	豆乳	牛乳・バナナ・パンディング
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	豆乳	牛乳・いりこ・豆乳もち
14	金	ご飯 千草焼き・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	豆乳	牛乳・オレンジ・レーズンクッキー
15	土	きのこスパゲティ プロッコリーの和え物・磯ボテト・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	豆乳	牛乳・五平餅
17	月	ご飯 さわらのカレームニエル・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	豆乳	牛乳・チーズ・豆腐プラウニー
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	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・スイートボート
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	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	豆乳	牛乳・バナナ・セサミミートスト
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・ハイシート	豆乳	牛乳・いりこ・チーズステックパイ
22	土	お弁当の日			
24	月	振替休日			
25	火	ご飯 さばのつけ焼き・切干大根の煮物・さつまいも・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	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	豆乳	牛乳・チーズ・きなこボーロ
27	木	麦ご飯 たらのピカタ・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・麩	豆乳	牛乳・バナナ・心のラスク
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	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・じゃが芋のこまがらめ	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	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・黒糖ドーナツ

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、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。	
----------------------	--