

# 食育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
	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			3時おやつ
		主食	乳幼児 <血・肉・骨・歯のもと>	赤 <カや体温のもと>	黄 <体の調子を整える>	緑 <乳幼児>	
1	土	おにぎり	五目ラーメン きゅうりの昆布和え 蒸し人参	豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・蒸し中華粉・サラダ油・ごま油・きび砂糖・いりこ(白)	キャベツ・太もやし・人參・冷・コーン・葉ねぎ・きゅうり・しめじ・パセリ(乾)・オレンジ	牛乳 五平餅
3	月						
4	火	芋栗ご飯	つくね焼き 切り干し大根のごま酢和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・青のり粉・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・さつまいも・栗・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりこ(白)・薄力粉・イチゴジャム・マーマレード・ジャム	おろししょうが・人參・玉ねぎ・冷・レモン(乱切)・切だ干大根(乾)・きゅうり・かぼちゃ	牛乳 りんご スコーン
5	水	ご飯	ぶりの竜田焼き 白菜の磳和え・煮豆 大根の味噌汁	青なしなり切り身・刻みのり・金時豆(乾)・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	栗・片栗粉・白絞油・きび砂糖・おつゆ麩・サラダ油	おろししょうが・おろしにんにく・白菜・人參・きゅうり・大根・りんご	牛乳 りんご ふのラスク
6	木	麦ご飯	肉じゃが マカロニサラダ キーベンの味噌汁	豚もも(国産)・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・冷凍液卵全卵	米・洋芋・片栗粉・サラダ油・しゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・食パン	玉ねぎ・人參・冷・グリンピース・きゅうり・キャベツ	牛乳 パンティング
7	金	ご飯	鶏肉のマーブレード焼き 小松菜の和え物・人参甘煮 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・木綿豆腐・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・ワカメご飯の素・釜揚げシラス	米・マーマレード・ジャム・サラダ油・きび砂糖	小松菜・太もやし・人參	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり
8	土						
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	骨なしサバ切身・ひじき(乾)・冷・刻み油油揚げ・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・栗・薄力粉	きゅうり・人參・しめじ・冷・グリンピース・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 オレンジ 栗のケーキ
11	火	ご飯	千草焼き もやしのあかね和え・さつまいも 豆腐のお吸い物	冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・かわひめ(糸付き)・木綿豆腐・かわひめ・花かつお・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・さつまいも・片栗粉	玉ねぎ・干し椎茸・太もやし・人參・冷・コーン	牛乳 豆乳餅
12	水	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 春雨サラダ しめじの味噌汁	豚もも(国産)・厚揚げ・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・きび砂糖・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉・ココアパウダー	人参保・冷・グリンピース・きゅうり・玉ねぎ・しめじ	牛乳 おしゃぶり昆布
13	木	麦ご飯	ハヤシライス 白菜のツナ和え かぼちゃ	牛もも(国産)・マグロツナ缶・牛乳・いりこ	米・押麦・片栗粉・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ(乾)	玉ねぎ・冷・グリンピース・トマトホール・白菜・小松菜・かぼちゃ	牛乳 りんご いたらしまカロニ
14	金	ご飯	たらのカバタ キャベツのサラダ・煮豆 かるの味噌汁	骨なし助宗たら切身・冷凍液卵全卵・金時豆(乾)・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ・かつお節・青のり粉	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖	キャベツ・人參・きゅうり・大根・梅干し	牛乳 チーズ 梅おかかおにぎり
15	土	きのこスパゲティ	フロッコリーの和え物 磯ボーテ わかめスープ	マグロツナ缶・刻みのり・冷・ちくわ・青のり粉・かわひめ・花かつお・牛乳・木綿豆腐	スパゲティ(乾)・サラダ油・無塩バター・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・しめじ・えのき茸・おろしにんにく・フロッコリー・人參	牛乳 黒糖一ナツ
17	月	ご飯	さわらのカレーミニエル 高野豆腐の煮物・ほうれん草の磳和え えのきの味噌汁	骨なしサワラ切身・高野豆腐・刻みのり・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	ほうれん草・白菜・人參・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 焼さいも
18	火	ご飯	鶏肉の照り焼き もやしの中華和え・人參煮 豆腐の味噌汁	鶏もも(国産)・木綿豆腐・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・マグロツナ缶・刻みのり	米・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・いりこ(白)	太もやし・冷・コーン・きゅうり・人參・バナナ	牛乳 バナナ 韓国風おにぎり
19	水	ご飯	豚肉のごま炒め かぼちゃサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・栗・葉ねぎ	玉ねぎ・ビーマン・かぼちゃ・人參・きゅうり・大根・かつごぼう・葉ねぎ	牛乳 りんご 豆腐フランクニー
20	木	麦ご飯	鮭のパン粉焼き 白菜のゆめ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	骨なし鮭・パルメザンチーズ・金時豆(乾)・かわひめ・花かつお・牛乳・葉ねぎ	米・押麦・パン粉・サラダ油・きび砂糖・栗・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・ビーマン・かぼちゃ・人參・きゅうり・大根・葉ねぎ	ココア オレンジ マロンクッキー
21	金	ご飯	おからバーグ れんこんきんぴら・さつまいも キャベツの味噌汁	おから・豚ミンチ(国産)・冷凍液卵全卵・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・片栗粉・サラダ油・ごま油・さつま芋・食パン	玉ねぎ・れんこん・人參・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 セサミースト
22	土						
24	月						
25	火	ご飯	さばのつけ焼き 小松菜の磳和え・かぼちゃ 玉ねぎの味噌汁	骨なしサバ切身・刻みのり・かわひめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖	小松菜・太もやし・人參・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき茸	牛乳 りんご かやくおにぎり
26	水	ご飯	大豆と豚肉のカレー煮 スペクティサラダ えのきのお吸い物	豚もも(国産)・大豆牛煮・かわひめ・花かつお・牛乳・おしゃぶり昆布・パルメザンチーズ	米・片栗粉・きび砂糖・スペクティ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	人參・玉ねぎ・ビーマン・きゅうり・冷・コーン・えのき茸	牛乳 おしゃぶり昆布 チーズスティックパイ
27	木	麦ご飯	さわらの甘辛揚げ きゅうりの酢の物・煮豆 白菜の味噌汁	骨なしサワラ切身・金時豆(乾)・かわひめ・花かつお・牛乳・葉ねぎ	米・押麦・片栗粉・白絞油・きび砂糖・春雨・おつゆ麩・サラダ油	おろししょうが・きゅうり・人參・白菜・バナナ	牛乳 オレンジ きなこふ
28	金	ご飯	振製豆腐 キャベツのツナ和え・さつまいも 大根の味噌汁	木綿豆腐・冷凍液卵全卵・鶏ミンチ(国産)・マグロツナ缶・かわひめ・花かつお・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・薄力粉	冷・グリンピース・干し椎茸・人參・キャベツ・きゅうり・大根・りんご	牛乳 りんご 人参ケーキ
29	土	おにぎり	豚汁うどん ひじきの和風サラダ じゃが芋のごまがらめ	豚もも(国産)・木綿豆腐・田舎みそ・いりこ・ひじき(乾)・牛乳	米・ゆでうどん・サラダ油・マヨネーズ(卵不使用)・じゃが芋・きび砂糖・いりこ(白)・ごま油・上新粉・薄力粉	人參・かつごぼう・大根・葉ねぎ・きゅうり・冷・コーン・クリームコン	牛乳 チコロス

\*マヨネーズは卵不使用です。

\*離乳食を喫食される0・1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

午後のやつの飲み物は0・1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\*汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布・鰹節を使用しています。

社会福祉法人みどり会

