

# 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
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	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
3	月	文化の日						
4	火	ご飯	さばのカレームニエル ひじきの煮物・キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・片栗粉	人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ みたらしまカロニ
5	水	ご飯	豚肉の胡麻炒め かぼちゃサラダ 根菜汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・ごま・マヨネーズ・板こんにゃく・小麦粉・イチゴジャム	玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・きゅうり・大根・ごぼう・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スコーン
6	木	麦ご飯	つくね焼き 白菜のツナ和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	鶏ミンチ・青のり・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・塩昆布	米・麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・白菜・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ 塩昆布おにぎり
7	金	ご飯	マーボー豆腐 小松菜のおかか和え・さつまいも えのきのお吸い物	豆腐・豚ミンチ・みそ・かつお節・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・食パン	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・小松菜・もやし・えのき茸	豆乳	牛乳 パンプティング
8	土	ラーメン	ゆかりおにぎり・五目ラーメン きゅうりのごま酢和え・粉ふき芋	豚肉・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・ごま・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	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 チーズ 黒糖ドーナツ
10	月	ご飯	たらのピカタ 高野豆腐の煮物・白菜の磯和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・液卵・高野豆腐・刻みのり・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	白菜・人参・小松菜・玉ねぎ・オレンジ・かぼちゃ	豆乳	牛乳 オレンジ かぼちゃパン
11	火	ご飯	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え・人参甘煮 キャベツの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・豆腐	米・きび砂糖・小麦粉・ココア・サラダ油	ブロッコリー・しめじ・人参・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブラウニー
12	水	ご飯	ぶりの竜田揚げ もやしの中華和え・煮豆 豆腐の味噌汁	ブリ・金時豆・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま油	しょうが・にんにく・もやし・人参・きゅうり・コーン・玉ねぎ	豆乳	牛乳 ケチャップライスおむすび
13	木	麦ご飯	肉じゃが マカロニサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	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・麴	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
14	金	ご飯	擬制豆腐 切干し大根のごま酢和え・さつまいも えのきの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・ごま・さつま芋・食パン・マヨネーズ	グリーンピース・干し椎茸・人参・切干大根・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸・コーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ツナコーントースト
15	土	お弁当の日					豆乳	牛乳 せんべい
17	月	ご飯	鮭のパン粉焼き ひじきの和風和え・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	サケ・粉チーズ・ひじき・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・マヨネーズ・小麦粉・きび砂糖・コーンフレーク	パセリ・きゅうり・キャベツ・人参・かぼちゃ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ コーンフレーククッキー
18	火	ご飯	おからバーグ 春雨の酢の物・磯ポテト 白菜の味噌汁	おから・豚ミンチ・液卵・豆乳・青のり・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・こしあん	米・きび砂糖・片栗粉・春雨・じゃが芋・バイシート	玉ねぎ・きゅうり・人参・白菜・りんご	豆乳	牛乳 りんご ねじりあんパイ
19	水	ご飯	さわらのつけ焼き ほうれん草のごま和え・煮豆 大根の味噌汁	サワラ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉	ほうれん草・もやし・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
20	木	麦ご飯	ハヤシライス 白菜のサラダ・さつまいも	牛肉・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・片栗粉・小麦粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	玉ねぎ・グリーンピース・トマトホール・白菜・人参・きゅうり	豆乳	牛乳 豆乳もち
21	金	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き れんこんきんぴら・きゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁	鶏肉・塩昆布・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・ワカメ・しらす	米・マールドジャム・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま	れんこん・人参・きゅうり・もやし・しめじ・キャベツ	豆乳	牛乳 チーズ わかめじゃこおにぎり
22	土	ご飯	ブルコギ丼 ポテトサラダ わかめスープ	豚肉・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・ココア	玉ねぎ・人参・いんげん・干し椎茸・にんにく・きゅうり	豆乳	牛乳 いりこ ココア蒸しまんじゅう
24	月	振替休日						
25	火	ご飯	たらのチーズ焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 豆腐の味噌汁	タラ・ミックスチーズ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・上新粉・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・オレンジ・クリームコーン	豆乳	牛乳 オレンジ チュロス
26	水	ご飯	豚肉と厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・厚揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・さつま芋・ごま	人参・いんげん・きゅうり・コーン・白菜・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スイートポテト
27	木	麦ご飯	千草焼き キャベツのツナ和え・人参煮 大根の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・麦・きび砂糖・食パン・無塩バター・ごま	玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・きゅうり・人参・大根	豆乳	牛乳 いりこ セサミトースト
28	金	ご飯	ぶりの味噌焼き もやしのおかか和え・煮豆 えのきのお吸い物	ブリ・みそ・かつお節・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油	しょうが・もやし・小松菜・人参・えのき茸・玉ねぎ・干し椎茸	豆乳	牛乳 かやくおにぎり
29	土	うどん	おにぎり・豚汁うどん ブロッコリーのサラダ じゃが芋のごまがらめ	豚肉・豆腐・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・青のり	米・うどん・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・ごま・ごま油・小麦粉	菜飯・人参・ごぼう・大根・葉ねぎ・ブロッコリー	豆乳	牛乳 チーズ 青のりクッキー

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

