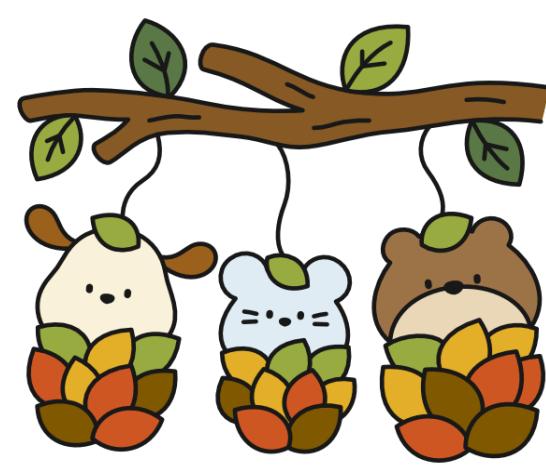


食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう!!

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	460	600
熱量(Kcal)			17	23
たんぱく質(g)			13	17
脂質(g)			220	280
カルシウム(mg)				

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>		
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 みたらしマカロニ
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・いりこ・豆乳・牛乳・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 パンディング
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・白菜の機和え 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 プ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	プロッコリー・しめじ・人参・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ 豆腐ブランチ
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・麺	玉ねぎ・人参・グリンピース・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
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・パイシート	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・マーマレード・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	たら・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。