



令和7年度11月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 (エネルギー)※注	補食	材料名 (補食)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
4・18	火	トマトうどん 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 柿	干しうどん、じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、かき、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶詰、いんげん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、かつおだし汁、食塩、こしょう	じゃこねぎおにぎり 牛乳	614kcal	きな粉揚げパン オレンジ	コッペパン、油、なると、バナナ、もやし、にら、しょうゆ、中華だしの素、食塩
5・19	水	五目御飯 ちくわのごま炒め キャベツの昆布あえ 豚汁	米、米粉、板こんにゃく、油、砂糖、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	キャベツ、にんじん、だいこん、りんご、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、いんげん、干しいたけ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	りんご蒸しパン 牛乳	541kcal	しょうゆラーメン バナナ	生中華めん、油、なると、バナナ、もやし、にら、しょうゆ、中華だしの素、食塩
6・20	木	すき焼き風うどん チーズ 切干し大根とツナのサラダ りんご	干しうどん、食パン、しらたき、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、なると、ツナ油漬缶、バター、きな粉	りんご、はくさい、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	きな粉トースト 牛乳	564kcal	のり佃煮御飯 なめこのみそ汁	米、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ねぎ、なめこ、のり佃煮、かつお・昆布だし汁
7・21	金	御飯 白身魚の青のりフライ れんこんのマリネ 豆乳スープ	米、焼きそばめん、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	牛乳、豆乳、メルルーサ、卵、豚肉(肩)、ペーコン	はくさい、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、あおのり	酢、コンソメ、食塩、こしょう	塩焼きそば 牛乳	563kcal	ぶどうパン コーンスープ	ぶどうパン、片栗粉、油、豆乳、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉
8・22	土	親子丼 枝豆の白和え けんちん汁	米、マカロニ・スパゲティー、さといも、米粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、すりごま、油揚げ	にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、えだまめ、ごぼう、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、ウスターソース、食塩	ミートスパゲティー 牛乳	611kcal	ゆかりおにぎり さつま汁	米、さつまいも、米みそ(淡色辛みそ)、だいこん、にんじん、ごぼう、さやえんどう、かつお・昆布だし汁
10・ [㊤] 24	月	ハヤシライス さつま芋とりんごの甘煮 コールスローサラダ 柿	米、さつまいも、砂糖、焼ふ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(ロース)、バター、ハム	かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、マッシュルーム、きゅうり、コーン缶、干しぶどう	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩	キャラメルお魅ラスク 牛乳	615kcal	あんかけうどん キウイフルーツ	干しうどん、片栗粉、鶏むね肉、キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
11・25	火	たぬきうどん はんぺんの磯おやき わかめとしらすの酢の物 みかん	干しうどん、じゃがいも、片栗粉、天かす、砂糖、油	牛乳、はんぺん、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター、しらす干し	みかん、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、だいこん、コーン缶、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	芋もち 牛乳	610kcal	ふりかけご飯 五目みそ汁	米、じゃがいも、米みそ(淡色辛みそ)、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、酒、食塩
12	水	御飯 さけの塩焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	米、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、クリーム肉、生クリーム、卵、油揚げ	かぶ、にんじん、かぶ・葉、さやえんどう、ひじき、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、食塩	チーズケーキ 牛乳	558kcal	ホットドッグ みかん	コッペパン、魚肉ソーセージ、みかん、キャベツ、ケチャップ
1・15・29	土	ニラ玉うどん きゅうりとささみの中華サラダ トマト バナナ	干しうどん、食パン、ごま油、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏ささ身、とろけるチーズ、ウインナー、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、もやし、にんじん、にら、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩、こしょう	ピザトースト 牛乳	573kcal	豚丼 白菜のすまし汁	米、油、片栗粉、豚肉(肩ロース)、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩
14・28	金	御飯 大根と鶏肉の煮物 小松菜のなめたけ和え 豆腐のみそ汁	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、卵、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、にんじん、だいこん、なめたけ、きゅうり、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	チョコチップスコーン 牛乳	601kcal	にゅうめん りんご	干しとうめん、鶏もも肉、りんご、ねぎ、にんじん、きょうな、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
26	水	カレーピラフ みかん ミートローフ ブロッコリーの黒ごまサラダ マカロニスープ	米、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ペーコン、生クリーム、黒ごま	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ミックスベジタブル(冷凍)、いちご、バナナ、にんじん、ひじき、パセリ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう、ナツメグ	お誕生日ケーキ 牛乳	618kcal	かき玉うどん バナナ	干しうどん、片栗粉、卵、バナナ、こまつな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩
13・27	木	肉みそラーメン チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 もやしのごま酢あえ	生中華めん、米、もち米、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、焼き豚、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だしの素、食塩	中華おこわ 牛乳	558kcal	ロールパン ミネストローネ	ロールパン、じゃがいも、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ、コンソメ、食塩
③・17	月	御飯 チンジャオロース 南瓜の甘煮 かに豆腐汁	米、食パン、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、かにかまぼこ	かぼちゃ、ピーマン、にんじん、いちごジャム、黄ピーマン、ねぎ	しょうゆ、酒、中華だしの素、食塩	ジャムサンド 牛乳	607kcal	焼きうどん キウイフルーツ	干しうどん、油、豚肉(もも)、かつお節、たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、しょうゆ、みりん、食塩
29	土	ちゃんぽんうどん ソーセージマヨ焼き ごぼうサラダ バナナ	干しうどん、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、魚肉ソーセージ、豚肉(肩)、ハム、すりごま	バナナ、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン缶、粉かんでん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	さつま芋のようかん 牛乳	593kcal	納豆そぼろ丼 こまつなのすまし汁	米、油、砂糖、ごま油、挽きわり納豆、豚ひき肉、こまつな、ねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩
年齢		どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養価		(*注) ・1～2歳児については分量を調節し、3～5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。					
3～5歳		エネルギー596Kcal	エネルギー588Kcal							
1～2歳		エネルギー 477Kcal	エネルギー470Kcal							



