

# 令和7年 11月 献立表



みずはし保育園

日曜	献立名														
	3歳未満児のみ AMおやつ	主食	副食	飲み物	PMおやつ	エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)					
						未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児				
1 土	クラッカー	肉味噌丼	和え物 スープ	フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	479	530	22.7	24.6	11.8	14.3	1.6	1.8	
4 火	サッポロボテト	野菜ラーメン	ミモザサラダ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	520	530	19.6	20.9	12.5	14.0	2.7	3.0	
5 水	せんべい	ごはん	根菜とひじきの豚つくね キャベツのカニカマ和え みかん缶 スープ	みかん缶	牛乳	ふかし芋 麦茶	458	469	15.0	15.8	14.7	14.8	2.3	2.3	
6 木	ベジたべる	カレーライス	キャベツのサラダ スープ	オレンジ	牛乳	ココナッツサブレ 麦茶	485	406	14.0	15.1	14.6	15.2	1.7	1.9	
7 金	白い風船	わかめご飯	鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁	パイン缶	牛乳	お麸のラスク 麦茶	498	547	17.9	19.5	21.4	23.4	1.8	1.9	
8 土	クラッcker	三色丼	サラダ スープ	フルーツ	牛乳	駄菓子 牛乳	464	536	19.8	23.7	10.8	14.7	1.9	2.2	
10 月	味しらべ	ごはん	肉豆腐風 スープ	春雨サラダ	黄桃缶	クリームサンド 麦茶	489	534	16.8	18.6	14.2	16.0	1.5	1.6	
11 火	かっぱえびせん	食パン	コロッケ カレースープ	ミニサラダ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	536	544	14.7	15.3	15.1	14.7	2.5	2.7
12 水	ハーベスト	お弁当の日			牛乳	ぼんち揚げ 麦茶									
13 木	サッポロボテト	ごはん	親子煮 けんちん汁	ビーフンソテー	オレンジ	ココア蒸しケーキ 麦茶	543	581	22.3	22.7	17.5	20.2	2.3	2.1	
14 金	せんべい	ハヤシライス	花野菜サラダ スープ		パイン缶	クッキー 麦茶	543	563	16.6	17.6	17.4	18.6	2.2	2.3	
15 土	ハーベスト	豚丼	サラダ スープ		フルーツ	駄菓子 牛乳	517	569	19.1	21.7	13.5	15.4	1.7	1.7	
17 月	ベジたべる	ごはん	メンチカツ みそ汁	ひじき煮	みかん缶	シュガートースト 麦茶	497	493	15.7	16.1	18.3	17.1	2.5	2.4	
18 火	白い風船	ごはん	魚のマヨ焼き 味噌汁	肉じゃが	オレンジ	ロールケーキ 麦茶	537	591	21.7	22.8	20.4	23.3	2.3	1.8	
19 水	ハッピーターン	ミートスピゲッティ	さつまいもサラダ 具たくさんスープ		黄桃缶	ラスク 麦茶	449	512	13.7	15.9	16.3	17.6	1.6	2.0	
20 木	かっぱえびせん	食パン	タンドリーチキン サラダ 豆乳スープ	手作りゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	468	495	16.7	19.1	12.3	14.4	1.7	1.8	
21 金	味しらべ	マーボー丼	中華サラダ スープ	グレープフルーツ	牛乳	マカロニのあべかわ 麦茶	440	472	18.6	21.1	13.3	14.7	1.5	1.5	
22 土	クラッcker	ごはん	トマトチーズハンバーグ スープ	サラダ	フルーツ	駄菓子 牛乳	509	541	18.5	21.3	16.7	15.7	1.9	1.8	
25 火	ハーベスト	ごはん	回鍋肉 スープ	ポテトサラダ	パイン缶	お好み焼き 麦茶	470	537	18.2	20.5	16.5	20.0	2.3	2.1	
26 水	ベジたべる	ビビンバ丼	ブロッコリーのツナ和え スープ		みかん缶	揚げパン風 麦茶	487	509	18.2	20.9	14.7	15.6	2.7	3.0	
27 木	白い風船	焼きそば	青菜の錦糸和え 具たくさんスープ		手作りゼリー	おにぎり 麦茶	501	530	18.1	20.5	13.1	13.0	2.6	2.9	
28 金	せんべい	ごはん	モロの竜田揚げ すまし汁	大根煮	黄桃缶	パウムクーヘン 麦茶	427	449	18.4	20.2	10.9	12.5	1.7	1.6	
29 土	サッポロボテト	中華丼	サラダ スープ		フルーツ	駄菓子 牛乳	502	551	15.5	20.2	17.2	13.5	2.1	1.9	



裏面は「給食だより」です。食育、地産地消  
どうぞご覧ください。