

2025年

11月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)	行 事 および 連絡事項
	午前おやつ 主 食		血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	
1土	かし 牛乳	焼きうどん 豆腐のみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	うどん 油 じゃが芋	きゃべつ もやし 人参 青のり 玉ねぎ	黒糖ロールパン せんべい 牛乳	428(426) 17.3(17.0) 11.8(12.4) 2.2(1.9)	4日 身体測定 幼児
4火	かし 牛乳	ご飯 ユーリンチ ポテトサラダ みそ汁	鶏肉 厚揚げ ハム	米 油 ごま油 ごま じゃが芋 はちみつ	生姜 長葱 りんご きゅうり 人参 コーン缶 玉葱 かぼちゃ	♪ひじきおにぎり 牛乳	671(624)25.9(23.9) 23.7(22.8) 1.7(1.5)	
5水	かし 牛乳	ホットパン マカロニのミートソース風 ブロッコリーのおかか和え みかん	豚挽肉 チーズ ヨーグルト	ホットパン マカロニ	玉ねぎ 人参 茄子 トマト缶 ブロッコリー みかん	♪大学いも 牛乳	463(462) 16.0(16.2) 13.5(13.8) 1.3(1.4)	
6木	かし 豆乳	ご飯 五色蒸し 切昆布の炒り煮 バナナ	鶏挽肉 卵 油揚げ	米 油	干し椎茸 人参 筍水煮 玉葱 ひじき 切昆布 つきこんにゃく バナナ	せんべい クッキー 牛乳	567(538)21.8(20.6) 17.4(16.7) 4.6(3.9)	
7金	かし 牛乳	ハヤシライス チーズ入りサラダ オレンジ	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 しめじ きゃべつ きゅうり グリーンピース オレンジ	♪しらすトースト 牛乳	591(560) 22.8(21.5) 23.0(22.3) 2.8(2.4)	7日 身体測定 あか組
8土	かし 牛乳	ビーフン炒め かぼちゃのみそ汁	豚肉 豆腐	ビーフン 油	人参 玉葱 きゃべつ もやし 青のり かぼちゃ	チーズ蒸しパン せんべい 牛乳	422(420) 15.9(15.9) 11.8(12.4) 2.1(1.9)	
10月	かし 牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ かぼちゃサラダ みそ汁☆	ぶり ハム 豆腐	米 麦 油 バター	にんにく かぼちゃ きゅうり 人参 生姜 大根 わかめ	♪りんごドーナツ 牛乳	649(602) 25.6(23.7) 25.9(23.7) 2.4(2.2)	
11火	かし 牛乳	ビビンバ風丼 ひじきサラダ バナナ	豚肉 卵 カニかまぼこ	米 油	人参 コーン缶 ほうれん草 ひじき もやし きゅうり バナナ	♪アメリカンドッグ風 ケーキ 牛乳	523(513) 23.4(22.6) 20.1(20.5) 1.2(1.2)	
12水	かし 牛乳	麦ご飯 ギョウザ 人参サラダ 卵スープ	ギョウザ 鶏肉 卵 チーズ	米 麦 油 春雨 じゃが芋	人参 干しぶどう もやし 人参 きゃべつ 玉葱	♪ミルククリームサンド 牛乳	632(588) 19.7(18.9) 21.5(20.1) 1.6(1.5)	
13木	かし 牛乳	ご飯 鯖のりんごソース 切干大根の炒りに オレンジ	鯖 油揚げ	米 油	玉葱 りんご 切干大根 干し椎茸 生姜 人参 つきこんにゃく オレンジ	♪ヨーグルトパンケー キ 牛乳	579(551) 21.1(20.1) 20.5(20.2) 1.3(1.2)	12日 3・5歳児 リトミック
14金	果物 豆乳	麦ごはん 煮込みハンバーグ 大根サラダ きのことスープ	豚鶏挽肉 豆腐 鶏肉 脱脂粉乳 カニかまぼこ 卵	米 麦 油	玉葱 人参 きゅうり 大根 しめじ えのき茸 干し椎茸	ジャム&マーガリンサ ンド 牛乳	599(559) 22.9(21.1) 21.2(19.7) 2.4(2.0)	
15土	かし 牛乳	焼きそば 豆腐とじゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐	中華麺 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱	バターブレッド せんべい 牛乳	462(465) 18.3(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.4)	
17月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭の煮つけ きゃべつのゴマネース 豚汁☆	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 豚肉	米 麦 ごま 里芋	きゃべつ 人参 こんにゃく 大根 ごぼう	♪フライドポテト 牛乳	656(613) 27.3(25.1) 23.2(22.4) 2.4(2.1)	
18火	かし 牛乳	ご飯 肉団子の真珠蒸し 中華風酢の物 みかん	豚挽肉 卵 ハム 豆腐 脱脂粉乳	米 もち米 春雨 ごま油	にんにく 生姜 玉葱 きゅうり ひじき 人参 もやし みかん	♪ババロア寒天 ウエ ハース 牛乳	600(590)20.8(20.4) 19.5(18.0) 0.9(1.0)	
19水	かし 牛乳	ちゃんぽんめん さつま芋の天ぷら バナナ	豚肉 えび なると	冷凍ラーメン 油 さつま芋	人参 きゃべつ もやし チンゲン菜 バナナ	♪りんご蒸しパン 牛乳	528(500)18.5(17.7) 15.9(16.5) 1.5(1.3)	
20木	かし 牛乳	食パン チリコンカン ブロッコリー ヨーグルト	豚挽肉 ヨーグルト 茹大豆	食パン 油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 ビーマン カレー粉缶 トマト缶	♪野菜ポッキー 牛乳	494(488)22.5(21.7) 17.6(17.1) 1.3(1.2)	
21金	かし 豆乳	五目ご飯 えびフライ マカロニサラダ みかん	鶏肉 えび 油揚げ 卵 ハム	米 マカロニ	ごぼう 干し椎茸 人参 焼きのり きゅうり きゃべつ みかん	カステラサンド・せんべい ミルミルS 牛乳	541(537)21.3(20.9) 18.0(18.1) 1.1(1.1)	
22土	かし 牛乳	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮	豚肉 なると	油 生ラーメン	人参 もやし コーン缶 かぼちゃ	♪ジュガーロールパン せんべい 牛乳	460(449)18.6(18.0) 7.9(9.3) 1.3(1.2)	
25火	かし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーのごま和え さつま汁☆	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ	米 油 ごま さつま芋 ごま油	人参 大根 ごぼう こんにゃく ブロッコリー	♪おかかチーンおにぎり 牛乳	626(583)25.9(24.0) 21.3(20.0) 1.7(1.25)	
26水	かし 牛乳	ホットパン ミートローフ ひじきの炒りに みかん	豚挽肉 卵 脱脂粉乳 油揚げ	ホットパン 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき 白滝 みかん	♪さつま芋の塩キャラメル 牛乳	502(488)20.3(19.5) 21.8(20.4) 1.6(1.6)	27日 2・5歳児 リトミック
27木	果物 豆乳	ご飯 かわいいの煮つけ 大豆のケチャップ煮 みそ汁☆	かわいい 茹大豆 ウインナー豆腐	米 油 じゃが芋	トマト缶 玉葱 人参 大根 小松菜	♪豆乳わらびもち 牛乳	523(498)26.2(23.7) 12.5(12.8) 2.6(2.2)	
28金	かし 牛乳	麦ご飯 すき焼き風煮 昆布の和え物 オレンジ	豚肉 焼き豆腐 卵 かにかまぼこ	米 麦 油	人参 白菜 長葱 しらたき 春菊 干し椎茸 えのき茸 細切昆布 きゅうり オレンジ	♪ブルースコーン 牛乳	588(553)21.6(20.5) 20.3(19.2) 1.8(1.6)	
29土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン わかめスープ	豚ひき肉 豆腐	スパゲティ	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム缶 わかめ	スティックパン せんべい 牛乳	440(441)17.5(17.2) 11.2(12.8) 1.6(1.4)	



《 気温の変化に気をつけて 》

朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節です。温かく栄養満点の食事を十分にとって病気に負けない体づくりに努めましょう。
風邪などの予防に、手洗い、うがいも忘れずに!!

☆野菜がたくさんとれて温まるさつま汁
今月のメニューにでてます。
さつま芋・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豚肉など旬の好みの具材で。
鍋にだし汁と根菜類を入れて煮込みます。
油揚げ、豆腐を入れて味噌や醤油、好みの味付けで楽しめます。



ぱくぱくレシピ！『肉団子の真珠蒸し』

<材料 1人分 g>
もち米...15
豚挽肉...40
玉葱...13
生姜・にんにく...少々
卵...4
醤油・塩...少々
片栗粉...1

<作り方>
① もち米は1～2時間程度水につけておき、ザルにあげて水気をきる
② 玉葱とにんにくはみじん切にする
③ ボールに豚挽肉を入れ、②、生姜汁、溶き卵、調味料を加え、よく混ぜ合わせる
④ もち米をバッドなどに広げておき、団子状に丸めた挽肉にもち米をまわりにつける
⑤ 蒸気のあがった蒸し器に入れ、20分くらい蒸す。

3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー545(524)・蛋白質21.4(20.4)・脂質17.9(17.6)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。