

11月

献立表



2025年度

つくし保育園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	土	バナナチップ	豆腐ごはん, 鮭の塩焼き, 白菜の甘酢和え, みそ汁 (なす・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ココアトースト
02	日	プチスティックビスケット	わかめごはん, 肉じゃが煮, キャベツとツナの和え物, みそ汁 (おふ・わかめ), 麦茶	牛乳, ホットケーキ
03	月	うさぎのしっぽ	チキンライス, 切干大根のサラダ, 豆腐スープ, 麦茶, バナナ	牛乳, マカロニあべ川
04	火	煮干し	和風カレーうどん, さつま揚げの甘辛煮, ブロッコリーの香りと和え, 牛乳, みかん	麦茶, おじやとたくあん
05	水	ヨーグルト	鯖のおぼろごはん, ほうれん草とはくさいのお浸し, みそ汁 (玉ねぎ・わかめ), せん茶	牛乳, フライドポテト
06	木	花せんべい	さつま芋ごはん, みそ入りつくね, たき木和え, すまし汁 (キャベツ・えのき), 玄米茶	牛乳, チーズじゃこトースト
07	金	りんごスティック	ブドウパン, じゃが芋の重ね焼き, 大根サラダ, 豆腐スープ, 牛乳, りんご	麦茶, 五平もち
08	土	ヤクルト	スパゲティミートソース, キャベツとささみのごま酢和え, ポテトスープ, 牛乳	麦茶, おにぎり (こんぶ)
09	日	ミニクラッカー	ごはん, ふりかけ, 魚の照焼, 切干大根の煮物, みそ汁 (なす・玉ねぎ), 麦茶	牛乳, オレンジ羹
10	月	豆乳ラスク	きのご飯飯, 里芋と油揚げの煮物, 竹輪ときゅうりのおかか和え, みそ汁 (おふ・わかめ), せん茶, みかん	牛乳, 変わりお好み焼
11	火	チーズキャッチ	ハヤシライス, ひじきのマヨネーズ和え, ほうじ茶, 柿	牛乳, コーンフレーククッキー (チョコチップ)
12	水		☆ 秋の親子遠足 ☆	
13	木	切り干し芋	チーズパン, 肉団子のもち米蒸し, コールスローサラダ, 豆腐とこまつなスープ, 牛乳, バナナ	麦茶, 焼きうどん (しょうゆ)
14	金	星っこ	五目寿司, 大根とがんもどきの含め煮, すまし汁 (おふ・はくさい), 玄米茶	ココア, クロワッサン
15	土	ミレービスケット	さくらごはん, 焼のり, 魚のごまみそ焼, 野菜のお浸し, すまし汁 (キャベツ・えのき), 麦茶	牛乳, さつま芋の茶巾しぼり
16	日	ミニハートせんべい	ごはん, 豚肉のみそ焼き, もやしサラダ, すまし汁 (大根・葉ねぎ), 麦茶	牛乳, ツナパン
17	月	バナナチップ	ごはん, 鰯バーグ, キャベツの納豆和え, かき卵汁, 麦茶, 柿	牛乳, チーズケーキ
18	火	煮干し	ビビンバ, 春雨の酢の物, わかめスープ, せん茶, キウイフルーツ	牛乳, アメリカンドッグ
19	水	ソフル元気	みそラーメン, 竹輪とレバーの甘辛煮, 牛乳, バナナ	麦茶, ツナチャーハン
20	木	プチスティックビスケット	ごはん, 魚のオランダ揚げ, ほうれん草のかまぼこ和え, みそ汁 (かぶ), 玄米茶	牛乳, ふわふわケーキ
21	金	うさぎのしっぽ	ホットドック, 野菜のごまマヨネーズ和え, 白菜スープ (とり肉), 牛乳	麦茶, おにぎり (おかか)
22	土	チーズ	エビピラフ, 大根とツナのサラダ, 野菜スープ, 麦茶, オレンジ	牛乳, きな粉トースト
23	日	星っこ	麻婆豆腐丼, ほうれん草のナムル, もやしスープ, 麦茶, バナナ	牛乳, 蒸しパン (ぶどう・ココア)
24	月	ミニのりせんべい	そばろごはん, 白菜のおかか和え, みそ汁 (おふ・わかめ), 麦茶, みかん	牛乳, ふかし芋
25	火	豆乳ラスク	さくらごはん, 焼のり, おでん, きゅうりの南蛮漬, せん茶	牛乳, フルーツポンチ
26	水		☆ おたのしみ給食 ☆	
27	木	切り干し芋	ごはん, 豆腐ハンバーグ, 磯香和え, みそ汁 (白菜・しいたけ), 牛乳, キウイフルーツ	麦茶, 田楽
28	金	花せんべい	カレーライス, 福神漬, 鶏ささみのパンサンスー, ほうじ茶, バナナ	牛乳, ドーナッツ
29	土	ミニクラッカー	ごはん, 鶏肉のくわ焼, キャベツといんげんのごま和え, みそ汁 (かぶ・油揚げ), 麦茶	牛乳, コーンマヨカップケーキ
30	日	しらすせんべい	ごはん, 焼のり, 煮魚, 野菜のおかか和え, すまし汁 (大根・葉ねぎ), 麦茶, オレンジ	牛乳, ゆでじゃが芋のバター付

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	580	22.7	19.5	262	2.4	262	0.32	0.43	35	5.5	2.4
目標量	513	20.5	14.3	233	2.2	187	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	113	111	136	112	109	140	114	134	175	172	171
3才未満児	466	18.2	15.7	214	1.9	211	0.26	0.35	28	4.4	1.9
目標量	464	18.5	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	100	98	122	100	83	112	104	125	140	133	127