

献立表



肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎてしまいそうです。これからは温かいもののおいしい季節になります。体を温める冬野菜をたくさん取り入れた献立で、寒さに負けない体づくりを応援していきます。



2025年11月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
01 土	御飯 カレー 野菜スープ	335.2(265.2) 7.6(6.0) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン、にんにく	食塩 カレールウ			
04 火	麦御飯 鶏のおろし煮 ポテトサラダ 味噌汁 (ほうれん草・麴)	623.1(543.2) 26.5(21.8) 15.1(12.2)	米、じゃがいも、片栗粉 マヨネーズ、押麦 三温糖、焼ふ 油、ごま油、砂糖 さつまいも	鶏肉、米みそ、油揚げ エビ 豚肉、ハム	だいこん、にんじん きゅうり、えのきたけ ほうれんそう、ねぎ 干ししいたけ、あさつき	しょうゆ、みりん 和風だしの素 食塩	さつま芋	豚肉とエビのおにぎり	防犯訓練
05 水	豚丼 二色サラダ 味噌汁 (大根・人参)	452.1(426.9) 22.6(21.6) 30.6(28.4)	マヨネーズ、三温糖、油	米みそ、かつお節、チーズ 牛乳 しらす 豚肉	たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、だいこん しらたき、あさつき にんじん	しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素	牛乳	カルシウムせんべい	運動会予行練習
06 木	御飯 鶏肉のカチャトラ ほうれん草サラダ 野菜スープ	688.2(564.7) 26.1(21.7) 32.4(26.8)	米、強力粉、マヨネーズ 砂糖、三温糖、油	鶏もも肉、大豆 きな粉、バター 牛乳 卵	ほうれんそう、玉葱 トマトピューレ、キャベツ コーン、にんじん、もやし ピーマン、にんにく だいこん	食塩、ドライイースト パセリ粉、しょうゆ	茹大根	揚げパン 牛乳	
07 金	御飯 酢豚 白菜の昆布和え 豆腐とねぎのスープ	534.3(462.9) 17.1(15.3) 15.4(13.3)	さつまいも、米、油 三温糖、片栗粉 ごま油、じゃがいも	牛乳、木綿豆腐 豚肉	白菜、玉葱、人参 ピーマン、しいたけ 赤ピーマン、黄ピーマン ねぎ、しょうが、わかめ	ケチャップ、しょうゆ 酢、食塩	蒸しじゃが芋	焼き芋 牛乳	
08 土	おにぎり 味噌汁 (キャベツ・さつまいも)	216.4(182.2) 4.7(4.1) 0.8(0.7)	米、さつまいも	米みそ	キャベツ、焼きのり				運動会
10 月	御飯(雑穀入り) 鮭のオーロラソース フレンチスパサラダ 野菜スープ	393.0(357.7) 18.2(14.9) 13.8(11.1)	米、マヨネーズ サラダ用スパゲティー 油、さつまいも	べにさけ、ツナ ヨーグルト	レタス、バナナ、きゅうり 人参、玉葱、パセリ コーン、りしりこんぶ もも	ケチャップ、酢、食塩	さつま芋	フルーツヨーグルト	
11 火	かき玉うどん 里芋の甘辛 バナナ	619.8(511.8) 19.5(15.9) 12.9(10.4)	ゆでうどん、米、さといも 片栗粉、油 砂糖、三温糖	鶏肉、油揚げ 卵	バナナ、たまねぎ、ねぎ にんじん、しいたけ あさつき、まいたけ 塩こんぶ、焼きのり だいこん	めんつゆ、しょうゆ みりん、酢	茹大根	舞茸昆布おにぎり	
12 水	御飯 きのこハンバーグ 小松菜ともやしの和え物 味噌汁 (油揚げ・豆腐)	623.9(518.4) 24.1(20.3) 21.5(18.2)	米、小麦粉、砂糖 パン粉、グラニュー糖 三温糖	木綿豆腐、油揚げ 米みそ、無塩バター 牛乳 豚挽き肉 卵	たまねぎ、こまつな もやし、にんじん しいたけ、コーン えのきたけ、しめじ	しょうゆ、食塩	茹人参	メロンパンクッキー 牛乳	
13 木	御飯 ユーリンチー 中華風春雨サラダ かぶのスープ	498.8(457.5) 16.4(16.4) 18.8(18.8)	米、片栗粉、油 はるさめ、三温糖 ごま油、ごま、焼きそば麺	鶏もも肉 鶏がらスープ 牛乳 ハム 卵	キャベツ、レタス、かぶ もやし、きゅうり かぶ・葉、ねぎ しょうが、黒きくらげ あおのり	しょうゆ、酢、食塩	牛乳	焼きそば	
14 金	御飯 肉じゃが 納豆和え 味噌汁 (大根・しめじ)	538.0(443.0) 17.2(16.0) 12.3(10.6)	じゃがいも、米 フランスパン、食パン 三温糖、グラニュー糖 油	納豆、米みそ、バター かつお節、豆乳 豚肉	たまねぎ、にんじん だいこん、しらたき ほうれんそう、しめじ	和風だしの素 しょうゆ、みりん	豆乳	ラスク	園外保育 (5歳児)
15 土	ナポリタン 野菜スープ	263.6(211.4) 9.2(7.3) 7.5(6.0)	スパゲティー じゃがいも オリーブ油	粉チーズ ウインナー	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			七五三
17 月	御飯 マグロの竜田揚げ 青菜とひじきの胡麻和え 味噌汁 (豆腐・わかめ)	525.3(485.2) 24.0(20.7) 20.5(17.5)	米、小麦粉、油、片栗粉 砂糖、メープルシロップ 三温糖、すりごま さつまいも	まぐろ、木綿豆腐 米みそ、バター、かつお節 牛乳 卵	ほうれんそう、レタス えのきたけ、にんじん ひじき、にんにく しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん	さつま芋	メープルスコーン 牛乳	
18 火	御飯 焼きビーフン ごぼうのサラダ チンゲン菜のスープ	503.0(497.0) 15.5(16.8) 20.0(22.1)	米、小麦粉、マヨネーズ ビーフン、油 ごま油、三温糖	油揚げ、かつお節 豚肉、ハム 牛乳	もやし、だいこん、ごぼう にんじん、キャベツ コーン、チンゲンサイ ねぎ、しょうが 干ししいたけ	めんつゆ、しょうゆ、食塩	牛乳	すいとん	消火避難訓練
19 水	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリー和え エメラルドスープ	657.2(497.8) 22.3(17.1) 20.9(16.5)	米、じゃが芋、マカロニ 小麦粉、三温糖 パン粉、ごま ロールパン	牛乳、油揚げ 鶏もも肉、バター 粉チーズ、かつお節 ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ ほうれんそう、にんじん だいこん	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	茹大根	きつねおにぎり	
20 木	麦御飯 きのこカレー 大根サラダ ミネストローネ	594.9(490.7) 15.4(13.1) 25.1(20.9)	さつまいも、米 じゃがいも、油、押麦 三温糖、ごま	かつお節、バター 牛乳 豚肉、ベーコン	たまねぎ、レタス トマトピューレ、だいこん にんじん、しめじ しいたけ、えのきたけ セロリー、にんにく	めんつゆ、しょうゆ 酢、食塩 カレールウ	茹人参	大学芋 牛乳	
21 金	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁 (あおさのり・なめこ)	559.7(483.7) 24.0(20.8) 14.8(12.7)	米、小麦粉、強力粉 三温糖、砂糖、油 じゃがいも	鶏もも肉、納豆 白みそ、米みそ かつお節 牛乳 しらす	にんじん、しらたき ごぼう、しいたけ、なめこ こまつな、だいこん あおさ	みりん、しょうゆ、めんつゆ ドライイースト、食塩	蒸しじゃが芋	焼きまんじゅう風 牛乳	
22 土	ベーコンピラフ 野菜スープ	279.9(231.2) 5.6(4.6) 5.5(4.4)	米、じゃがいも、油	ベーコン	たまねぎ、キャベツ コーン	コンソメ、食塩、パセリ粉			
25 火	和風タンメン ほうれん草のお浸し バナナ	470.5(431.4) 13.3(13.8) 7.9(10.1)	ゆでうどん、米、ごま油	鶏もも肉、かつお節、チーズ 油揚げ、鶏がらスープ 牛乳 ウインナー	バナナ、ほうれんそう キャベツ、ねぎ チンゲンサイ、にんじん コーン、黒きくらげ、パセリ	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳	洋風炊き込みおにぎり	
26 水	御飯 すき焼き風煮 たまご焼き 味噌汁 (小松菜・人参)	456.1(400.6) 18.6(17.9) 16.7(15.0)	じゃがいも、米、片栗粉 三温糖、油、マヨネーズ	焼き豆腐、米みそ 牛乳、豆乳 豚肉 卵	はくさい、しらたき ねぎ、こまつな えのきたけ、にんじん	しょうゆ かつおだし汁 みりん、食塩	豆乳	ポテ揚げ	
27 木	御飯(雑穀入り) 鯖のシュンユイ 白菜のごま酢和え、みかん 味噌汁 (カブ葉・かぶ)	665.4(549.3) 20.7(17.1) 24.8(20.5)	米、さつまいも グラニュー糖、油 片栗粉、三温糖 ごま、ごま油 スポンジケーキ	米みそ さば 生クリーム、牛乳	みかん、はくさい かぶ・葉、かぶ、にんじん ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢	茹人参	さつま芋のモンブラン 牛乳	誕生会
28 金	御飯 野菜とつくねの煮物 春雨サラダ わかめスープ	578.1(496.3) 18.8(16.5) 23.3(19.5)	米、ホットケーキ粉 砂糖、マヨネーズ はるさめ、片栗粉 砂糖、じゃがいも	鶏ひき肉、バター ハム 卵 牛乳	だいこん、たまねぎ きゅうり、しらたき にんじん、しいたけ わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳	
29 土	焼きそば 野菜スープ	277.0(213.1) 10.2(7.9) 7.8(6.1)	じゃがいも、油 焼きそば麺	 豚肉	キャベツ、もやし コーン、にんじん あおのり	食塩			

※献立は都合により変更することがあります。 ※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。