

献立表

2025年11月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
03 月	文化の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
04 火	御飯、ドライカレー、もやしのナムル、野菜スープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小麦粉、／もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、しょうゆ、ごま、／じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,焼き芋	583(474) 18.6(14.4) 17.5(11.2) 6.3(4.7)
05 水	御飯、鮭のフライ、切干大根の煮付け、すまし汁(かぶ・わかめ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、小麦粉、卵、パセリ粉、パン粉、油、／切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、／かぶ、かぶ・葉、カットわかめ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、にんじん、砂糖、油、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,にんじん蒸しパン	570(528) 24.6(21.0) 16.9(16.4) 2.5(2.3)
06 木	食パン、肉うどん、ナゲット、みかん	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(もも)、油揚げ、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、ほんだし、／チキンナゲット、／みかん、／牛乳、／米、酢、砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,おいなりさん	595(492) 26.5(21.1) 22.2(17.4) 4.9(3.8)
07 金	御飯、鶏肉のケチャップ煮、マカロニサラダ、白菜スープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、ピーマン、しいたけ、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、／はくさい、にんじん、たまねぎ、水、食塩、コンソメ、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／甘辛せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,麦茶,ゼリー,せんべい	504(533) 15.1(16.5) 8.8(12.3) 3.2(3.0)
08 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
10 月	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツと油揚げの炒め煮、みそ汁(玉ねぎ・わかめ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／キャベツ、油揚げ、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、／たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、バター、牛乳、卵、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,スイートポテト	592(529) 25.9(22.5) 18.3(15.9) 3.4(2.6)
11 火	食パン、タンメン、揚げぎょうざ、みかん	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、／ぎょうざ(冷凍)、油、／みかん、／牛乳、／米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,わかめおにぎり	565(455) 21.9(17.0) 19.5(11.9) 5.4(4.1)
12 水	御飯、鮭の塩焼き、もやしのおひたし、みそ汁(じゃがいも)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、／たまねぎ、じゃがいも、水、淡色みそ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ゼリーフライ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ゼリーフライ	520(501) 25.1(22.4) 13.8(14.0) 3.1(2.7)
13 木	御飯、マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、きゅうり、にんじん、ごま、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／カットわかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ドーナツ	585(516) 22.5(19.7) 21.9(18.8) 3.4(2.7)
14 金	御飯、すき焼き煮、キャベツのおかか和え、みそ汁(もやし・わかめ)、りんご	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじん、こまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、／キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ、かつお節、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／りんご、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ポップコーン	588(552) 20.5(18.4) 21.3(19.6) 6.1(5.1)
15 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
17 月	御飯、つくねの甘辛煮、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(大根、えのき)、みかん	牛乳、／塩せんべい、／米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、干しいたけ、食塩、片栗粉、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、／だいこん、えのきたけ、水、淡色みそ、ほんだし、／みかん、／牛乳、／じゃがいも、小麦粉、水、油、淡色みそ、砂糖、みりん、酒、水、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,みそポテト	574(518) 23.0(20.4) 17.7(15.8) 7.9(6.4)

献立表

2025年11月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	食パン、ミートスパゲティ、 ポイルフロッコリー、コンソ メスープ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、 油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、スパゲティ、／ブロッコ リー、食塩、／キャベツ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛乳、／ 中華風まんじゅう、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、肉ま ん	510(433) 22.2(17.8) 16.1(10.9) 6.4(5.0)
19 水	御飯、チキンカレー、ごぼう とコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、油、カレー粉、ウスターソース、牛乳、／ごぼう、にんじん、コーン缶、ハ ム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／ホット ケーキ粉、牛乳、卵、ココア(ピュアココア)、メープルシロップ、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ホットケー キ(ココア)	642(587) 20.2(18.2) 23.3(21.4) 7.8(6.4)
20 木	御飯、さけのみそ焼き(ご ま)、茹で野菜サラダ、麩の すまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、米みそ(淡色辛みそ)、みりん、砂糖、ご ま、ごま油、／キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、／焼ふ えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／チョコ パン、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、チョコマー ブルパン	545(461) 23.0(19.0) 17.3(13.9) 2.4(1.8)
21 金	親子丼(凍り豆腐入り)、 キャベツの磯和え、みそ汁 (かぼちゃ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、水、ほ んだし、しょうゆ、みりん、焼きのり、／キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しょう ゆ、焼きのり、／かぼちゃ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／ オレンジ、／牛乳、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、野菜かり んとう	604(559) 24.2(21.1) 17.3(16.4) 4.3(3.6)
22 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
24 月	振替休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
25 火	食パン、ラーメン、揚げシュ ウマイ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、豚肉(肩ロース)、 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／ しょうまい(冷凍)、油、／バナナ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイプ、 砂糖、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ラスク	552(449) 21.1(16.0) 22.7(15.0) 5.9(4.5)
26 水	キッスビビンバ、粉ふき芋、 はるさめの中華スープ、オ レンジ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、 しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、ごま油、ご ま、／じゃがいも、食塩、パセリ粉、／キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの 素、食塩、水、／オレンジ、／ジョアプレーン、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、ジョア、あられせ んべい	505(503) 17.7(18.0) 10.8(13.7) 5.5(4.3)
27 木	御飯、鯖のカレー、竜田ひじ きの煮物、キャベツスープ、 バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／さば、食塩、酒、カレー粉、片栗粉、油、／ひじ き、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ほんだし、／キャベツ、カット わかめ、にんじん、中華スープ、食塩、すりごま、／バナナ、／牛乳、／マカロ ニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、マカロニき な粉あえ	608(542) 25.0(21.7) 22.6(19.2) 4.8(3.8)
28 金	御飯、厚揚げとじゃが芋の どぼろ煮、大根とツナのあ え物、麩のみそ汁、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじ ん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、／だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ 油漬缶、マヨネーズ、食塩、／焼ふ、こまつな、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほん だし、／オレンジ、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、コーンフ レーク	571(530) 19.8(17.9) 18.2(17.3) 5.7(4.7)
29 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

収穫の秋、食欲の秋です。魚や野菜、新米もぜひ味わいたいですね。

果物ではりんごやみかん、柿や栗などもおいしい時期です。旬の食材を色々食べてみましょう。

また、インフルエンザや風邪の予防には、手洗いうがいをしっかりすることが基本です。

食事の前はもちろん、外から帰ってきたときなど、こまめに行う習慣をつけると効果的ですよ。

