



## 令和7年11月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	土	ごはん ポークビーンズ ブロッコリー青茹で オニオンスープ	牛乳 せんべい 牛乳 五平もち		はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／上白糖／白 ごま(すり)	大豆水煮缶／豚こま肉 ／牛乳／味噌	人参／玉葱／トマト缶 ／ブロッコリー／えの き茸／パセリ(乾)
17	月	ごはん 鶏つくね キャベツの即席漬け わかめと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 ゆかりごはん		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖	鶏ひき肉／わかめ／煮 干し／味噌	玉葱／キャベツ／きゅ うり／人参
4 18	火	ごはん 回鍋肉 大根ナムル 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごジャムのケーキ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／国産 はるさめ／小麦粉／い ちごジャム	豚こま肉／生揚げ／味 噌／牛乳／豆乳	にんにく／生姜／キャ ベツ／人参／ピーマン ／玉葱／大根／粒コー ン缶
5	水	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 三色野菜の華風和え 里芋とごぼうみそ汁	牛乳 ビスケット 麦茶 スープビーフン		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／ごま 油／白ごま(いり)／ 里芋／ビーフン	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌	もやし／小松菜／人参 ／ごぼう／長ねぎ／粒 コーン缶
19	水	炊き込みごはん 鶏のからあげカレー風味 れんこんサラダ かぼちゃと玉ねぎみそ汁	牛乳 ビスケット ヨーグルト りんご せんべい		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／マヨドレ／白 ごま(すり)／せんべ い	油揚げ／若鶏肉モモ／ 煮干し／味噌／ヨーグル ト	ぶなしめじ／ごぼう／ 人参／生姜／蓮根／ きゅうり／かぼちゃ／ 玉葱／りんご
6 20	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶと人参の昆布茶漬け 豆腐としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ミートマカロニ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／マカロニ	鮭／味噌／出し昆布／ 花かつお／絹ごし豆腐 ／牛乳／豚ひき肉	キャベツ／玉葱／人参 ／粒コーン缶／かぶ／ 水菜／ぶなしめじ／ト マト缶
7 21	金	ごはん ミートローフ 大根サラダ 白菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズトースト		はいが精米／片栗粉／ 菜種油／上白糖／食パ ン／マヨドレ	豚ひき肉／牛乳／チー ーズ	玉葱／人参／大根／ きゅうり／白菜／えの き茸
8 22	土	ごはん 鶏肉くわ焼き ほうれん草としめじ和え物 もやしと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 じゃが芋チヂミ		はいが精米／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／片 栗粉／ごま油	若鶏肉モモ／煮干し／ 味噌／牛乳／青のり	玉葱／ほうれん草／人 参／ぶなしめじ／もや し
10	月	ごはん 豆腐チャンプルー ブロッコリー昆布和え チンゲン菜の中華スープ	牛乳 せんべい 麦茶 里芋ごはん		はいが精米／菜種油／ 上白糖／ごま油／里芋 ／黒ごま(いり)	木綿豆腐／豚こま肉／ 花かつお／塩昆布／出 し昆布	玉葱／人参／もやし／ ブロッコリー／ちんげ ん菜／粒コーン缶
11	火	ごはん 鶏肉のもみじ焼き 小松菜の煮浸し 大根すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／蒸し中華め ん	若鶏肉モモ／味噌／油 揚げ／出し昆布／花か つお／牛乳／青のり	人参／玉葱／小松菜／ 大根／ぶなしめじ／長 ねぎ／キャベツ／もや し
25	火	ごはん かれいのもみじ焼き 小松菜の煮浸し 大根すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 焼きそば		はいが精米／マヨドレ ／菜種油／蒸し中華め ん	むきかれい／味噌／油 揚げ／出し昆布／花か つお／牛乳／青のり	人参／玉葱／小松菜／ 大根／ぶなしめじ／長 ねぎ／キャベツ／もや し
12 26	水	ごはん マーボー春雨 大根と人参即席漬け わかめスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 かぼちゃケーキ		はいが精米／国産はる さめ／菜種油／上白糖 ／ごま油／片栗粉／白 ごま(いり)／小麦粉	豚ひき肉／味噌／わか め／牛乳／豆乳	長ねぎ／人参／にら／ 大根／もやし／かぼ ちゃ
13 27	木	ごはん ポークカレー グリーンサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 すいとん		はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／上白糖	豚こま肉／牛乳／油揚 げ／出し昆布／花かつ お	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／きゅ うり／ブロッコリー／大 根
14 28	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とコーンサラダ 玉ねぎとエリンギスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 14日) さつまスティック 28日) 焼き芋		はいが精米／マーマ レード／菜種油／マヨ ドレ／さつま芋	若鶏肉モモ／牛乳	きゅうり／白菜／粒 コーン缶／玉葱／人参 ／エリンギ
29	土	ごはん 鶏肉と長葱の塩だれ焼き 三色野菜の和え物 えのき茸とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 豆乳ケーキジャム添え		はいが精米／ごま油／ 上白糖／小麦粉／菜種 油／りんごジャム	若鶏肉モモ／わかめ／ 煮干し／味噌／牛乳／ 豆乳	長ねぎ／生姜／ほうれ ん草／もやし／人参／ えのき茸／水菜

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

11月15日は七五三です。  
お子さまの健やかな成長を  
お祈りしております。

0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.0 g

11月19日の食育ランチのテーマ  
は「よく噛んで食べよう」です。