

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 3時	おやつ	主な材料名		
					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 プロッコリー青茹で 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 ／プロッコリー／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 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 いちごゼリヤムのケーキ	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／キヤ 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	キヤベツ／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 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 プ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／ プロッコリー／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cker 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／キヤベツ／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cker 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／キヤベツ／もや し	
12 26	水	ごはん マー婆ー春雨 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／コーンクリーム 缶／キヤベツ／きゅう り／プロッコリー／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cker 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。



毎月
19日は
食育の日



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。

