

2025年 11月



献立表



幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 (1人1食あたり)	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
4	火	さつまいもシチュー アンサンブルエッグ 白菜のナムル	394.5(363.5) 11.9(10.1) 22.1(11.6) 41.2(53.1) 2.0(1.3)	米、さつまいも、バター 上新粉、ごま油、白すりごま ◎たべっこどうぶつ ○薄力粉、○三温糖、○バター	鶏肉、牛乳、生クリーム アンサンブルエッグ、ロースハム ○卵	玉ねぎ、人参、グリーンピース 白菜、きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 ♥パウンドケーキ	
5	水	手作り弁当	68.3(49.9) 0.6(0.3) 2.5(1.2) 11.2(6.2) 0.2(0.1)	◎前田のクラッカー ○小麦粉、○天かす ○お好み焼きソース	○チーズ、○シーチキン ○たまご、○糸かつお節	○キャベツ	お茶 クラッカー	お茶 ♥お好み焼き	
6	木	野菜スープ ミートボールのケチャップ和え 春雨の炒め物	298.9(345.4) 18.5(13.7) 7.8(5.9) 44.3(64.0) 1.7(0.8)	米、じゃが芋、春雨、油、三温糖 白ごま ○ジャム	ベーコン、ミートボール、牛肉 ○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、キャベツ えのき、ピーマン ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト	
7	金	厚揚げのカレー煮 かぼちゃとさつまいものコロッケ きゅうりとツナの酢の物	354.9(369.4) 11.9(10.4) 18.8(12.5) 37.7(56.3) 1.7(1.1)	米、油、片栗粉、三温糖 ◎マンナウエファー ○星食べよ	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 かぼちゃとさつまいものコロッケ シーチキン、干しわかめ ○昆布	人参、玉ねぎ、たけのこ きゅうり、とうもろこし 白ねぎ ○野菜ジュース	お茶 ウエハース	野菜ジュース せんべい 昆布	
10	月	ぼっかけ汁 鶏肉のバーベキューソース 春雨の和え物	271.7(362.5) 18.8(15.9) 5.5(7.9) 25.6(57.5) 2.0(1.4)	米、三温糖、油、はるさめ ◎メープルビスケット ○さつまいも	鶏肉、厚揚げ、かつお節(だし用)	きゅうり、みかん缶、ごぼう 人参、しらたき	お茶 ビスケット	お茶 ♥ふかし芋	おばあちゃん味の日
11	火	八宝菜 焼鮭 きゅうりとわかめの酢の物 ももゼリー	300.1(406.1) 17.7(14.4) 10.1(9.3) 38.5(69.3) 2.1(1.6)	米、片栗粉、ごま油、三温糖 ○ホットケーキ粉	豚肉、焼鮭、かまぼこ、干しわかめ ○牛乳、○切れてるチーズ	白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり たけのこ、干しいたけ みかん缶、国産ももゼリー ◎バナナ ○人参、○ピーマン	お茶 くだもの	お茶 ♥人参とピーマン の蒸しパン	
12	水	コーンスープ 手作りハンバーグ 洋風ごま和え	374.2(369.1) 14.8(11.0) 23.8(14.5) 30.0(51.2) 2.0(1.4)	米、油、パン粉、すりごま ごま油 ◎ソフトな塩せん ○ミニアスバラガスビスケット	ベーコン、シーチキン、牛ひき肉 豚ひき肉、卵	クリームコーン缶 玉ねぎ、人参、パセリ粉 小松菜、とうもろこし、もやし	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
13	木	ワカメスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーサラダ	324.9(367.5) 17.1(15.0) 18.0(13.0) 25.1(48.9) 1.7(1.3)	米、油、ノンエッグマヨネーズ ◎がんばれ! 小魚家族 ○マカロニ、○三温糖	干わかめ、絹ごし豆腐、豚肉 ロースハム ○きな粉	玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン しめじ、ブロッコリー、人参 とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥きな粉マカロニ	
14	金	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ○きらず揚げ	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○牛乳	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん ◎アンパンマンジュース(野菜りんご)	野菜ジュース	牛乳 おから揚げあられ	本堂参拝
17	月	鶏肉のフォー 牛肉とごぼうの甘辛炒め マカロニサラダ	345.4(418.5) 13.8(12.7) 19.0(15.5) 32.8(59.3) 1.4(1.1)	米、ごま油、三温糖、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、はるさめ ◎マリービスケット ○ひとくちしょうゆせん	鶏肉、牛肉、ロースハム ○牛乳	もやし、白ねぎ、生姜、ごぼう 人参、玉ねぎ、しらたき きゅうり、とうもろこし	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい	世界の味の日
18	火	きのこのクリームスープ のり塩からあげ きゅうりの中華漬け	452.6(390.7) 16.2(11.0) 13.8(10.4) 86.8(61.8) 1.5(1.1)	米、上新粉、片栗粉、ごま油 さつまいも ○コーンフレーク	鶏肉、粉チーズ、牛乳、ベーコン 生クリーム、あおのり ○脱脂粉乳	エリンギ、とうもろこし 玉ねぎ、人参、パセリ粉 きゅうり、しめじ ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
19	水	豚肉と大豆の炒め煮 カラスガレイの照り焼き 白菜のおかか和え	216.0(284.5) 12.5(10.2) 9.2(7.4) 24.6(47.0) 1.5(0.9)	米、じゃが芋、油、三温糖 ◎カルシウムウエハースパニラ ○ばりんこ	カラスガレイの照り焼き、豚肉 ゆで大豆、糸かつお節 ○煮干し	玉ねぎ、人参、干しいたけ いんげん、白菜、きゅうり	お茶 ウエハース	お茶 せんべい 煮干し	
20	木	ポークカレー オムレツ キャベツのごまマヨネーズ和え	369.1(410.0) 12.8(12.1) 13.0(10.8) 53.7(68.5) 2.7(2.0)	米、じゃが芋、油、白ごま ノンエッグマヨネーズ、カレールウ ◎おこめリング甘口醤油味	豚肉、ハートブレンオムレツ 焼ちくわ ○シャウエッセン	玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、トマトビュレ ○小松菜、○とうもろこし	お茶 あられ	お茶 ♥小松菜とウィンナー のおにぎり	
21	金	肉入りごぼう汁 鯖の味噌煮 三色お浸し	327.2(368.7) 16.7(14.6) 15.2(9.9) 33.5(57.6) 1.7(1.2)	米、白ごま ◎たべっこペイビー ○さつまいも ◎ホットケーキ粉、○バター	牛肉、木綿豆腐、昆布(だし用) かつお節(だし用)、鯖の味噌煮 うすあげ ○牛乳、○卵	糸こんにゃく、ごぼう、人参 白ねぎ、ほうれん草、もやし ○りんご	お茶 ビスケット	お茶 ♥りんごとさつま芋 のケーキ	
25	火	さつま汁 いわしの梅煮 ビーフンと野菜のソテー	296.4(322.1) 14.8(11.5) 10.6(6.7) 38.8(56.3) 1.6(1.1)	米、さつまいも、油、ビーフン ◎ソフトな小魚せん ○アンパンマン揚げせん	うすあげ、煮干し(だし用)、味噌 豚肉、いわしの梅煮	白菜、人参、白ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 揚げあられ	
26	水	肉じゃがが ささみフライ キャベツのサラダ	468.3(523.8) 17.8(14.9) 22.0(18.4) 50.7(75.4) 1.5(1.5)	米、油、ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 ○つぶあんぱん	牛肉、ポテトとお米のささみカツ 焼ちくわ	人参、玉ねぎ、いんげん キャベツ、きゅうり、いんげん しらたき、とうもろこし ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ★つぶあんぱん	
27	木	ワンタンスープ 豚肉の味噌炒め ほうれん草のナムル	284.1(363.2) 14.8(13.9) 13.2(12.3) 25.1(57.3) 1.2(0.9)	米、白ごま、ごま油、油 ワンタンの皮、◎中半月	ベーコン、豚肉、味噌 ○ヨーグルト	人参、玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、もやし、ほうれん草 ○桃缶、○バナナ、○バイン缶 ○みかん缶	お茶 おかき	お茶 ♥フルーツ ヨーグルト	
28	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、酢り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 柿 ◎気になる野菜アップル&キャロット	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会

ごはんのいらない日・・・28日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

12月の手作り弁当の日は、3日(水)です。