

# 2025年11月予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

曜日	昼食	材料名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)
月 17	魚の紅葉焼き 北陸風いとこ煮(新潟県) ごはん えのきの味噌汁	魚・玉葱・人参・かつおだし・マヨネーズ(卵無し)・味噌 小豆・油揚げ・こんにゃく・里芋・大根・人参・かつおだし・醤油・酒・みりん・砂糖・油 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		温麺 冷麦・鶏肉・キャベツ・人参・乾椎茸・青菜 醤油・塩・かつおだし くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.7 g
火 18	きのこオムレツ 蓮根の金平 ごはん かぶの味噌汁	鶏卵・鶏肉・生椎茸・まいたけ・えのき・人参・小松菜・醤油・みりん・塩・かつおだし・油 蓮根・人参・小松菜・油・砂糖・醤油・白ごま 胚芽米 かぶ・かぶの葉・人参・玉葱・味噌・煮干し・かつおだし		ふりかけごはん 胚芽米・A-1ふりかけ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g
水 19	豆腐のレバー団子 人参サラダ ごはん 水菜のスープ	豆腐・鶏レバー・醤油・砂糖・長ねぎ・人参・パセリ・パン粉(卵無し)・塩・片栗粉・油 人参・キャベツ・もやし・しらす・油・酢・砂糖・塩・かつおだし 胚芽米 水菜・玉葱・人参・乾椎茸・醤油・塩・酒・かつおだし	酢抜き	フルーツクリームサンド(黄桃) 食パン・生クリーム・砂糖・黄桃缶 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g
木 20	鶏肉の香味焼き 小松菜の納豆和え ごはん キャベツと人参の味噌汁	鶏肉・長ねぎ・醤油・酒・みりん・片栗粉・かつおだし(0・1歳のみ) 小松菜・人参・納豆・かつおだし・醤油 胚芽米 キャベツ・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子	ごまポテト じゃがいも・青のり・白ごま・バター・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17 g
金 21	魚の松前煮 さつまいもブルーン煮 ごはん 大根と玉葱の味噌汁	魚・醤油・砂糖・みりん・酒・酢・かつおだし・刻み昆布・人参 さつまいも・ブルーン・塩・砂糖 胚芽米 大根・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		釜飯風ごはん 胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・小松菜 醤油・酒・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 9.3 g
土 22	和風ペペロンチーノ じやがいもの金平 野菜スープ/くだもの	スペゲッティ・ツナ缶・キャベツ・玉葱・にんにく・塩・オリーブ油 じやがいも・人参・いんげん・油・みりん・砂糖・醤油・酒 キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	
月 10	生揚げのそぼろあんかけ 白菜のお浸し ごはん 油揚げともやしの味噌汁	厚揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし 白菜・もやし・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	きのこおこわ 胚芽米・もち米・油揚げ・人参・まいたけ しめじ・小松菜・醤油・酒・みりん・塩 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.5 g
火 25	切干玉子焼き ごぼうと隠元の味噌和え ごはん かぼちゃの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ひじき・切干大根・人参・油・醤油・塩・かつおだし ごぼう・いんげん・キャベツ・人参・味噌・砂糖・酒・かつおだし 胚芽米 かぼちゃ・玉葱・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		ふくれ菓子(鹿児島県) 小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・酢・はちみつ 豆乳・レーズン くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.9 g
水 26	鮭のちゃんちゃん焼き(北海道) ほうれん草の海苔和え ごはん 麸とふのりのすまし汁	鮭・キャベツ・玉葱・人参・生椎茸・味噌・みりん・マヨネーズ(卵無し)・バター ほうれん草・もやし・刻み海苔・醤油・かつおだし 胚芽米 麸・ふのり・あおさ・万能ねぎ・醤油・塩・かつおだし		さつまいもヨーグルトケーク 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター 砂糖・ヨーグルト・鮭・さつまいも くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま 麦茶	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19 g
木 27	鶏の唐揚げ かぶのあちら漬け ごはん 青梗菜の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉/2歳・幼児のみ:小麦粉・油/かつおだし(0・1歳のみ) かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0・1歳のみ) 胚芽米 青梗菜・玉葱・もやし・人参・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 酢抜き	友禅ごはん(岐阜県) 胚芽米・鶏肉・人参・乾椎茸・三つ葉 刻み海苔・生姜・醤油・砂糖・酒 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま 麦茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 21.3 g
金 28	豆腐のつくね焼き ひじきの煮物 ごはん 白菜とわかめの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・パン粉(卵無し)・塩・油・味噌・みりん・砂糖・酒 ひじき・乾椎茸・人参・油揚げ・いんげん・油・砂糖・醤油・酒・みりん・かつおだし 胚芽米 白菜・人参・えのき・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		ツナマヨパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 ツナ缶・マヨネーズ(卵無し) くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.3 g
土 1 15 29	野菜あんかけ丼 キャベツ磯辺和え わかめとコーンの味噌汁/くだもの	胚芽米・油・生姜・にんにく・豚肉・人参・乾椎茸・玉葱・キャベツ・もやし・醤油・酒・塩・砂糖・かつおだし・片栗粉 キャベツ・きゅうり・青のり・醤油・かつおだし コーン缶・玉葱・わかめ・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 20日 新嘗祭(今年は4、18日におにぎり作りをします)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー547kcal たんぱく質22.3g 脂質15.9g カルシウム236mg