# 予定献立表

令和7年度
11月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー415ｋcal
たんぱく質17.5g　脂質17.5g　食塩相当量1.9ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

| | 献立名 | 未満児主食 | 離乳食 | おやつ | | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>土 | ミニコロッケ　おくらのお浸し<br>長崎ちゃんぽん麺　オレンジ | ちゃんぽん麺 | くたくたうどん<br>キャベツだし煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　おかし | |
| 3<br>月 | 文化の日 | | | | | |
| 4<br>火 | 鶏の味噌焼き　エリンギ炒め<br>じゃがいものみそ汁　柿 | ごはん | 鶏やわらか煮<br>じゃがいも甘煮 | 前 | のむヨーグルト<br>牛乳　りんごコンポート | |
| 5<br>水 | えびとブロッコリーのミートクリームパスタ<br>海藻サラダ　野菜スープ　キウイフルーツ | ロールパン | 野菜スープ煮<br>ブロッコリーだし煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>麦茶　チーズ | |
| 6<br>木 | 焼魚(ほっけ)　根菜煮<br>せんべい汁　りんご | ひじきごはん | ほっけ煮<br>人参甘煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　ウインナーロール | |
| 7<br>金 | ポークカレー　福神漬け　マカロニサラダ<br>わかめえのきスープ　ヨーグルト | カレーライス | 豚みそ煮<br>根菜煮 | 前<br>後 | ヤクルト<br>牛乳　ごまクッキー | |
| 8<br>土 | お弁当交流デー | | | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　おかし | お弁当交流デー<br>完全給食 |
| 10<br>月 | きのこハンバーグ　大根サラダ<br>かきたま汁　柿 | ごはん | 大根だし煮<br>柔らかハンバーグ | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　りんごホットケーキ | |
| 11<br>火 | ボラフライ　人参シリシリ<br>ニラ玉汁　りんご | ごはん | 人参甘煮<br>豆腐みそ煮 | 前<br>後 | のむヨーグルト<br>オレンジゼリー | |
| 12<br>水 | 鮭のクリームパスタ　ほうれん草きのこ和え<br>ポトフ　梨 | コーンパン | 鮭しょうゆ煮<br>ほうれん草だし煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>ぶどうJ　チーズ | サンドイッチ作り<br>完全給食 |
| 13<br>木 | チキン南蛮　生野菜<br>わかめと油揚げのみそ汁　バナナ | ごはん | 鶏やわらか煮<br>レタスだし煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　さつまいもスティック | |
| 14<br>金 | キーマカレー　グリーンサラダ<br>モロヘイヤスープ　オレンジ | カレーライス | たまねぎだし煮<br>野菜スープ煮 | 前<br>後 | ヤクルト<br>牛乳　クレープ | |
| 15<br>土 | ぎょうざ　もやしナムル<br>塩ラーメン　キウイフルーツ | 塩ラーメン | さつま芋マッシュ<br>人参甘煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>麦茶　おかし | |
| 17<br>月 | 煮込みおでん　ほうれん草ピーナッツ和え<br>長いものみそ汁　りんご | ごはん | 大根だし煮<br>ほうれん草塩ゆで | 前<br>後 | 牛乳<br>フルーチェ | |
| 18<br>火 | 赤魚中華煮　大根の味噌マヨサラダ<br>ほうとう風みそ汁　オレンジ | ごはん | 赤魚煮<br>かぼちゃ甘煮 | 前<br>後 | のむヨーグルト<br>野菜ジュース　せんべい | |
| 19<br>水 | ポテえびフライ　コールスローサラダ<br>ミネストローネ　柿 | ごまロール | 根菜トマト煮<br>マッシュポテト | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　チョコバナナ | |
| 20<br>木 | 鮭のちゃんちゃん焼き　すき昆布煮<br>豆腐のみそ汁　パイナップル | ごはん | 鮭みそ煮<br>たまねぎだし煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　ピザまん | |
| 21<br>金 | トマトハヤシライス　福神漬け　三色ピクルス<br>たっぷりコーンスープ　バナナ | ハヤシライス | 洋風肉じゃが<br>大根甘煮 | 前<br>後 | ヤクルト<br>牛乳　ロールケーキ | |
| 22<br>土 | 春巻き　切干サラダ<br>鶏白湯ラーメン　キウイフルーツ | 鶏白湯ラーメン | ブロッコリー甘煮<br>鶏やわらか煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>麦茶　おかし | |
| 24<br>月 | 振替休日 | | | | | |
| 25<br>火 | アジフライ　豆腐のカレーあん　トマト<br>ふのりのみそ汁　りんご | ごはん | キャベツトマト煮<br>豆腐みそ煮 | 前<br>後 | のむヨーグルト<br>プリン | |
| 26<br>水 | ツナとコーンのバター醤油パスタ　温野菜<br>パンプキンスープ　オレンジ | スティックパン | 温野菜<br>かぼちゃ甘煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>りんごJ　さつまいも | イモ焼き会 |
| 27<br>木 | ロールキャベツ　キッシュ　チキンナゲット<br>れんこんサラダ　春雨スープ　ジョア | エビピラフ | じゃがいもだし煮<br>キャベツツナ和え | 前<br>後 | 牛乳<br>コーンフレーク | 誕生会<br>完全給食 |
| 28<br>金 | 鯖カレー　福神漬け　ごぼうサラダ<br>大根スープ　バナナ | カレーライス | 肉じゃが風煮<br>大根甘煮 | 前<br>後 | ヤクルト<br>麦茶　マヨコーントースト | |
| 29<br>土 | シュウマイ　きゅうり中華漬<br>玉子うどん　キウイフルーツ | 玉子うどん | くたくたうどん<br>鶏やわらか煮 | 前<br>後 | 牛乳<br>牛乳　おかし | |