



令和7年11月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01 土	ごはん(ふりかけ),鶏肉のカレーうどん	米(50g),／ふりかけ,茹でうどん(100g),鶏肉(30g),キャベツ(30g),にんじん(15g),たまねぎ(30g),青ねぎ(3g),しょうゆ(1g),塩(0g),カレー粉(0g),カレールウ(5g),煮干し(2g),／牛乳(120g),／ゼリー,／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
04 火	ごはん,白身魚の味噌焼き,もやしと人参のお浸し,揚げと野菜のすまし汁	米(55g),／白身魚(1切)(60g),酒(3g),赤みそ(4g),砂糖(3g),ごま(乾)(1g),／もやし(50g),にんじん(20g),砂糖(1g),しょうゆ(3g),／薄揚げ(5g),青ねぎ(3g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),煮干し(3g),しょうゆ(3g),食塩(0g),／牛乳(120g),／さつま芋(50g),砂糖(12g),粉寒天(0.4g),水(50g),／ソフトサラダ,	牛乳120,芋ようかん,ソフトサラダ
05 水	ごはん,酢豚,中華スープ	米(55g),／豚肉(薄切り肉)(60g),しょうが(1g),しょうゆ(2g),片栗粉(3g),油(2g),たまねぎ(50g),にんじん(30g),たけのこ(ゆで)(15g),ピーマン(5g),油(2g),顆粒コンソメ(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),片栗粉(2g),酢(3g),／もやし(10g),干ししいたけ(1g),わかめ(0g),顆粒コンソメ(1g),しょうゆ(3g),／牛乳(120g),／苺ジャムパン(乳、卵),／ぱりんこ,	牛乳120,苺ジャムパン(乳、卵),／ぱりんこ
06 木	ごはん,鶏の桑焼き,ごま和え,豆腐のすまし汁	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),酒(2g),しょうゆ(2g),砂糖(1g),／チリメン(3g),キャベツ(25g),きゅうり(20g),にんじん(5g),酢(2g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),すりごま(1g),／木綿豆腐(40g),わかめ(0g),青ねぎ(3g),煮干し(3g),食塩(0g),しょうゆ(3g),／牛乳(120g),／上新粉(15g),コーンスターチ(5g),ベーキングパウダー(1g),砂糖(10g),油(6g),成分無調整豆乳(20g),ココア(ビュアココア)(1g),／薄焼きサラダ,	牛乳120,ココアケーキ,薄焼きサラダ
07 金	ごはん,南瓜のあんかけ,味噌汁	米(55g),／かぼちゃ(80g),合挽ミンチ(35g),にんじん(15g),たまねぎ(20g),三度豆(5g),油(1g),煮干し(1g),水(40g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),片栗粉(2g),／キャベツ(20g),わかめ(0g),たまねぎ(20g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛乳(120g),／プリン(乳なし、卵なし)／えびちび,	牛乳120,プリン(乳なし、卵なし),えびちび
08 土	ごはん(ふりかけ),チャンポン	米(50g),／ふりかけ,麺(100g),豚肉(30g),キャベツ(30g),にんじん(15g),たまねぎ(30g),もやし(8g),竹輪※卵抜き(6g),しょうゆ(3g),塩(0g),顆粒コンソメ(1g),ごま油(0.8g),煮干し(2g),／牛乳(120g),／ゼリー,／ソフトサラダ,	牛乳120,ゼリー,ソフトサラダ
10 月	ごはん,ハヤシ,ツナサラダ	米(60g),／牛肉(35g),じゃがいも(30g),にんじん(20g),たまねぎ(40g),油(1g),ハヤシルウ(15g),／ツナ缶・油なし(10g),キャベツ(35g),きゅうり(20g),マヨネーズ(6g),食塩(0g),／牛乳(120g),／バナナ,／ぼたぼた焼き,	牛乳120,バナナ,ぼたぼた焼き
11 火	肉みそ(丼),けんちん汁	米(60g),豚ひき肉(60g),しょうが(1g),たまねぎ(30g),赤ピーマン(10g),ピーマン(10g),しめじ(12g),油(1g),赤みそ(4g),酒(2g),砂糖(3g),しょうゆ(2g),／木綿豆腐(30g),薄揚げ(3g),じゃがいも(20g),ごぼう(10g),にんじん(5g),青ねぎ(3g),油(1g),食塩(0g),しょうゆ(3g),煮干し(3g),／牛乳(120g),／米粉(20g),ベーキングパウダー(1g),かぼちゃ(15g),成分無調整豆乳(20g),レモン(1g),砂糖(8g),サラダ油(8g),／揚げせんべい,	牛乳120,マドレーヌ,揚げせんべい
12 水	ごはん,五目大豆煮,さつま芋の味噌汁	米(55g),／だいず(ゆで)(45g),豚肉(30g),糸こんにゃく(10g),にんじん(20g),ごぼう(10g),干ししいたけ(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),煮干し(1g),／さつま芋(30g),たまねぎ(25g),青ねぎ(3g),みそ(10g),煮干し(3g),／牛乳(120g),／ゼリー,／芋けんぴ,	牛乳120,ゼリー,芋けんぴ
13 木	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,ドレッシングサラダ,きのこスープ	米(55g),／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g),食塩(0g),マーマレード(5g),しょうゆ(2g),酒(1g),／キャベツ(25g),にんじん(15g),きゅうり(20g),フレンチドレッシング(白)※卵抜き(4g),／えのきたけ(13g),しめじ(13g),たまねぎ(10g),青ねぎ(3g),顆粒コンソメ(1g),食塩(0g),しょうゆ(2g),／牛乳(120g),／上新粉(10g),米粉(10g),ベーキングパウダー(1g),砂糖(6g),木綿豆腐(10g),かぼちゃ(10g),油(3g),水(8g),／星たべよ,	牛乳120,豆腐ドーナッツ,星たべよ
14 金	ごはん,ちくわの磯辺揚げ,白菜のお浸し,玉葱の味噌汁	米(55g),／ちくわ ※卵なし(1+1/2本)(38g),天ぷら粉(6g),水(6g),あおのり(0g),油(4g),／はくさい(70g),にんじん(10g),ほうれんそう(20g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),／たまねぎ(30g),にんじん(15g),じゃがいも(20g),わかめ(0g),煮干し(3g),みそ(10g),／牛乳(120g),／みかん,／薄焼きサラダ,	牛乳120,みかん,薄焼きサラダ
15 土	ごはん(ふりかけ),鶏肉のカレーうどん	米(50g),／ふりかけ,茹でうどん(100g),鶏肉(30g),キャベツ(30g),にんじん(15g),たまねぎ(30g),青ねぎ(3g),しょうゆ(1g),塩(0g),カレー粉(0g),カレールウ(5g),煮干し(2g),／牛乳(120g),／ゼリー,／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
17 月	ごはん,カレーミート,伴三糸	米(60g),／豚ひき肉(35g),だいず(ゆで)(25g),たまねぎ(50g),にんじん(15g),油(1g),にんにく(0g),カレールウ(5g),顆粒コンソメ(1g),水(45g),食塩(0g),片栗粉(2g),／はるさめ(6g),キャベツ(20g),にんじん(15g),きゅうり(15g),砂糖(3g),しょうゆ(3g),酢(3g),／牛乳(120g),／桃缶,／揚げせんべい,	牛乳120,桃缶,揚げせんべい
18 火	ごはん,白身魚の味噌焼き,もやしと人参のお浸し,揚げと野菜のすまし汁	米(55g),／白身魚(1切)(60g),酒(3g),赤みそ(4g),砂糖(3g),ごま(乾)(1g),／もやし(50g),にんじん(20g),砂糖(1g),しょうゆ(3g),／薄揚げ(5g),青ねぎ(3g),たまねぎ(15g),にんじん(10g),煮干し(3g),しょうゆ(3g),食塩(0g),／牛乳(120g),／さつま芋(50g),砂糖(12g),粉寒天(0.4g),水(50g),／ソフトサラダ,	牛乳120,芋ようかん,ソフトサラダ

※お誕生日会…20日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。