令和　7年　11月　　　予定献立表（一般）

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名 乳児　完全給食 幼児　副食給食	午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き 血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他	栄養価	乳児	幼児
1 ・ 15	土	ごはん 生揚げのケチャップ炒め 小松菜のソテー 味噌汁（玉ねぎ・さつま芋）	牛乳 ロールカステラ	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米,油 砂糖 かたくり粉 さつま芋 ロールカステラ	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 小松菜	水,しょう油 酢,塩 ケチャップ こしょう だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	502kcal 16.8g 17.3g 1.3g	433kcal 16.6g 19.2g 1.5g
4 ・ 17	火 ・ 月	ロールパン きのこハンバーグ 粉吹芋 コーン入り野菜スープ みかん	のむヨーグルト ぶどうのソイゼリー	豚挽肉 のむヨーグルト 牛乳（乳児のみ） ゼラチン 豆乳	ロールパン 油 パン粉 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ,しめじ エリンギ,パセリ 人参,コーン みかん ぶどうジュース	水,塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ コンソメ	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 18.8g 14.1g 1.6g	365kcal 16.7g 10.6g 1.5g
5 ・ 19	水	ごはん 大豆とごぼうの落とし揚げ ブロッコリーの中華和え 清汁（生わかめ・長ねぎ） りんご	牛乳 オレンジ蒸しパン	大豆水煮 鶏挽肉 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米,小麦粉 油,砂糖 胡麻油 白胡麻 マーマレード	ごぼう,人参 ブロッコリー 生わかめ 長ねぎ りんご	塩,しょう油 酒,水 酢 だし汁 ベーキングパウダー	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	518kcal 17.5g 16.1g 1.4g	450kcal 17.7g 17.6g 1.8g
6 ・ 20	木	カレー（ライス） しょう油フレンチ	牛乳 ふかし芋	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米,じゃが芋 油 バター 小麦粉 さつま芋	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	494kcal 14g 14.8g 1g	408kcal 12.8g 16.1g 1.5g
7 ・ 21	金	ごはん 魚のもみじ焼 きんぴらごぼう のっぺい汁	牛乳 秋のくだものケーキ	生鮭,鶏もも肉（皮なし） 油揚げ 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米,米粉 油,マヨネーズ 砂糖,白胡麻 里芋,かたくり粉 小麦粉,バター	人参,ごぼう しらたき,さやえんどう 大根,長ねぎ 柿,りんご レーズン	塩,しょう油 だし汁 酒 ベーキングパウダー 水	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	511kcal 20.1g 16.4g 1.4g	436kcal 20.6g 18g 1.6g
8 ・ 22	土	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 人参のしりしりー 味噌汁（切干し大根・小松菜）	牛乳 ゆかりごはん	鶏もも肉（皮なし） まぐろ油漬缶 卵 味噌 牛乳	はいが精米 里芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ 切干し大根 小松菜	だし汁 しょう油 塩 こしょう ゆかり	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	469kcal 16.3g 11.3g 1.1g	390kcal 16g 11.8g 1.5g
10 ・ 25	月 ・ 火	ロールパン オムレツのミートソースかけ 彩り野菜のピクルス風 牛乳 りんご	お茶 きのこごはん	卵,スキムミルク 豚挽肉 粉チーズ 牛乳 油揚げ	ロールパン 油 米粉 砂糖 はいが精米	玉ねぎ,ブロッコリー 人参,コーン りんご しめじ 冷凍グリンピース	水,塩 こしょう,ケチャップ 酢,麦茶 だし汁 しょう油	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	487kcal 18.9g 17.3g 1.3g	416kcal 18g 15.6g 1.2g
11	火	ごはん レバーのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁（大根・なめこ・油揚げ）	牛乳 いりこの青のり風味 お麩のラスク	豚レバー,まぐろ油漬缶 油揚げ 味噌 牛乳 いりこ	はいが精米,かたくり粉 油,マカロニ 胡麻油,麩 バター 砂糖	人参 きゅうり 大根 なめこ 青のり	しょう油,カレー粉 酢 塩 こしょう だし汁	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	455kcal 19.6g 17.5g 1.3g	379kcal 20.9g 19.2g 1.6g
12 ・ 26	水	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え 煮豆 味噌汁（生揚げ・えのきたけ）,みかん	お茶 こどもニュータンタンメン	鶏挽肉,大正金時豆 牛乳（乳児のみ） 味噌,生揚げ 豚挽肉 卵	はいが精米,パン粉 油,砂糖 白胡麻,中華麺 かたくり粉 胡麻油	長ねぎ,ほうれん草 もやし えのきたけ にんにく みかん	水,塩 こしょう,しょう油 みりん,だし汁 麦茶,鶏ガラスープ パプリカ（乾）	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	490kcal 20.6g 14.1g 1.8g	385kcal 20.6g 13.7g 2.2g
13 ・ 27	木	ごはん 焼き魚 ひじきの炒り煮 味噌汁（じゃが芋・玉ねぎ）	りんご果汁 二色サンド	さんま 油揚げ 大豆水煮 味噌 牛乳（乳児のみ）	はいが精米,油 砂糖,じゃが芋 食パン はちみつ いちごジャム	レモン 干ひじき 人参 玉ねぎ りんごジュース	塩 だし汁 しょう油	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	519kcal 16.4g 16.7g 1.6g	432kcal 15.3g 16.8g 1.8g
14 ・ 28	金	五目うどん 豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ （幼児）清汁（麩・ほうれん草）	牛乳 さつま芋の黄名粉揚げ	鶏もも肉（皮なし）,油揚げ なると,豚もも肉 味噌 牛乳 黄名粉	乾麺,油 マヨネーズ,白胡麻 麩 さつま芋 砂糖	長ねぎ,ほうれん草 生姜汁 ごぼう 人参 きゅうり	だし汁 みりん しょう油 塩 酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 18.5g 16.9g 1.6g	400kcal 16.9g 18.1g 1.5g
18 ・ 29	火 ・ 土	ごはん 卵焼き（味噌味） 煮びたし 清汁（絹豆腐・えのきたけ） 柿	牛乳 わかめごはん	卵,鶏挽肉 スキムミルク 味噌 絹豆腐 牛乳	はいが精米 油 砂糖	長ねぎ,小松菜 白菜,えのきたけ 柿 人参 生わかめ	水 みりん しょう油 だし汁 塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	503kcal 18.2g 15.9g 1.2g	425kcal 18.4g 17.3g 1.6g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。
※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。
※幼児の主食は、ごはん（胚芽米）120gまたはロールパン55gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。