

2025年11月



献立表



杉戸みちのこ保育

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	すき焼き風井ぶり 海老とブロッコリーの炒め物 みそ汁	488.9(423.1) 21.6(18.2) 12.4(11.6) 1.2(1.0)	米、ホットケーキミックス、さといも、三温糖、ごま油、油	牛乳、えび(むき身)、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ブロッコリー、白菜、だいこん皮つき・生、玉葱、長葱、しらたき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
04 火	マーボー豆腐丼 チキンタツタ すまし汁	505.2(442.4) 18.2(15.2) 14.5(12.7) 1.3(1.0)	七分つき米、さつまいも、三温糖、片栗粉、はちみつ、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、カルピス、豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	だいこん皮つき・生、もやし、長葱、カットわかめ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	いももち カルピス
05 水	ご飯 さけのムニエル 切干大根とあさりの煮物 みそ汁	527.4(459.3) 21.9(18.5) 15.6(14.7) 1.4(1.2)	米、小麦粉、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、生鮭、卵、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、無塩バター、バター	かぼちゃ、玉葱、切干大根、人参、さやえんどう、干椎茸	しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	きな粉せんべい 牛乳	かぼちゃの カップケーキ 牛乳
06 木	ご飯 ねぎ味噌チキン もやしとささ身の和え物 豆腐すまし汁	508.5(453.2) 21.7(18.7) 16.7(14.5) 1.4(1.2)	米、ホットケーキミックス、三温糖、ごま、粉糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、おから(旧来製法)、木綿豆腐、鶏ささ身、ヨーグルト(無糖)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	もやし、だいこん皮つき・生、にら、人参、長葱、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	スノーボール 牛乳
07 金	五目混ぜご飯 カレイのタンドリー焼き 和風パスタサラダ みそ汁	490.4(419.3) 24.1(19.7) 13.0(12.6) 1.8(1.3)	七分つき米、食パン、スパゲッティ、マーガリン・ソフトタイプ、油、三温糖	牛乳、かれない、鶏もも肉(皮なし)、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、こしあん(生)	もやし、人参、胡瓜、ごぼう、生椎茸、板こんにやく、干椎茸、カットわかめ	しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、カレー粉、食塩	麦ふあー 牛乳	小倉トースト 牛乳
08 土	焼きそば 中華スープ ヨーグルト	540.2(470.1) 22.7(19.8) 16.0(13.9) 1.8(1.5)	焼きそばめん、米、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かつお節	もやし、キャベツ、人参、長葱、玉葱、枝豆、えのきたけ、あおのり	中濃ソース、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、カレー粉、食塩	塩せんべい 牛乳	カレーおにぎり 牛乳
10 月	ご飯 豚肉のケチャップ炒め マカロニの和風ツナサラダ 豆腐みそ汁	496.8(438.7) 22.2(18.4) 11.5(12.3) 1.3(1.0)	米、ホットケーキミックス、マカロニ・スパゲティ、三温糖、ごま、油	牛乳、豚もも(小間)、木綿豆腐、ツナ水煮缶(きはだ)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、もやし、玉葱、胡瓜、ピーマン、しめじ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ	星食べよ 牛乳	きな粉とごまの マフィン 牛乳
11 火 今日は 何の日	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきとれんこんのサラダ すまし汁	502.5(435.3) 24.5(20.4) 15.0(13.2) 1.9(1.5)	米、ホットケーキ粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、生鮭、鶏ささ身、チーズ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、玉葱、人参、れんこん、生椎茸、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	チーズボール 牛乳
12 水	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ炒め パナナ	495.1(434.1) 19.4(17.6) 14.3(12.9) 1.4(1.1)	ゆでうどん、里芋(冷凍)、白玉粉、三温糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、油揚げ、きな粉	パナナ、かぼちゃ、大根、長葱、トマト、ごぼう、人参、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、本みりん、食塩	ふがし 牛乳	あべかわもち 牛乳
13 木 誕生会 メニュー	赤飯 鯖のカレー風味ピカタ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	571.7(469.0) 26.7(21.3) 15.8(14.5) 1.5(1.1)	米、ホットケーキミックス、もち米、三温糖、小麦粉、ごま	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ツナ水煮缶、卵、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、もやし、だいこん皮つき・生、パナナ、人参、なめこ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	麦ふあー 牛乳	豆腐とバナナの ケーキ 牛乳
14 金 七五三 メニュー	そぼろちらし寿司 えび入りコロッケ すまし汁 柿	560.7(516.3) 23.6(21.1) 8.9(9.3) 1.3(1.0)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、小麦粉、パン粉、三温糖、油、ごま	ジョアブレーン、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、牛乳、卵、かまぼこ、凍り豆腐	かき、玉葱、ほうれん草、人参、えのきたけ、いちごジャム・低糖度、干椎茸、ゆで筍、きぬさや(冷凍)	かつお・昆布だし汁、酢、中濃ソース、しょうゆ、無塩バター、本みりん、食塩	マシュマロ 牛乳	マーブル蒸しパン ジョアブレーン
15 土	ハヤシライス はるさめスープ ヨーグルト	540.0(469.9) 20.4(18.2) 14.8(13.1) 1.9(1.6)	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、春雨、油、三温糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐	玉葱、人参、チンゲンサイ、しめじ	ハヤシルウ、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	みたらし団子 牛乳
17 月	ご飯 豆腐のスタミナ炒め キャベツとわかめの中巻和え みそ汁	484.9(425.1) 20.7(17.4) 13.0(12.6) 1.6(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚もも(小間)、ゆであずき缶、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	キャベツ、玉葱、もやし、人参、胡瓜、にら、切干大根、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	きな粉せんべい 牛乳	小倉ケーキ 牛乳
18 火	トマトパスタ タンドリーチキン さつま芋のスープ	536.1(455.6) 25.9(20.6) 15.1(13.1) 2.0(1.5)	マカロニ・スパゲティ、米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、ベーコン、鶏ひき肉、油揚げ	玉葱、キャベツ、しめじ、ホールトマト缶詰、ピーマン、人参、干椎茸、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	マシュマロ 牛乳	五目おにぎり 牛乳
19 水	ふりかけご飯 たらの甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え 里芋のみそ汁	518.1(460.9) 22.4(19.3) 10.6(10.3) 1.4(1.2)	米、ホットケーキミックス、里芋(冷凍)、三温糖、油、片栗粉、すりごま、	牛乳、たら、豚もも(小間)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれん草、みかん缶、玉葱、人参、しめじ、オレンジ濃縮果汁、長葱、ピーマン、生椎茸	しょうゆ、酢	塩せんべい 牛乳	みかん蒸しパン 牛乳
20 木	ポークカレー チキンサラダ かぶのスープ ご飯	552.6(470.4) 18.7(16.0) 15.2(14.2) 1.6(1.2)	七分つき米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油	豚もも(小間)、カルピス、鶏ささ身、牛乳、ゆであずき缶、卵、きな粉	玉葱、キャベツ、かぶ、人参、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、えのきたけ、かぶ・葉	カレールウ、コンソメ、食塩	麦ふあー 牛乳	きな粉ホットケーキ カルピス
21 金	鯖の味噌煮 キャベツのツナサラダ 豆腐すまし汁	494.0(376.5) 22.6(17.1) 15.1(11.4) 1.7(1.2)	米、片栗粉、黒砂糖、ごま油	牛乳、生鮭(60g)、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	キャベツ、だいこん皮つき・生、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	醤油せんべい 麦茶	わらび餅 牛乳
22 土	エビピラフ カレーポトフ パナナ	525.0(445.8) 23.1(19.1) 13.8(12.3) 1.8(1.5)	米、食パン、じゃがいも、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、むきえび(冷凍)、しらす干し、とろけるチーズ、バター	パナナ、玉葱、キャベツ、かぶ、人参、生椎茸、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、あおのり	コンソメ、食塩、カレー粉	塩せんべい 牛乳	カルシウムトースト 牛乳
25 火	ご飯 豆腐のまさご揚げ キャベツの胡麻マヨ和え(マヨドレ) みそ汁	542.9(471.0) 21.2(17.6) 16.0(15.4) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、パン粉、黒砂糖、片栗粉、油、すりごま、ごま、三温糖	牛乳、木綿豆腐、むきえび(冷凍)、鶏ひき肉、焼き竹輪、卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、玉葱、だいこん皮つき・生、人参、ホールコーン缶、なめこ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩	星食べよ 牛乳	黒糖焼きドーナツ 牛乳
26 水	肉みそ納豆混ぜうどん 大根サラダ すまし汁 パナナ	505.8(432.4) 22.6(18.8) 13.5(12.1) 2.2(1.7)	ゆでうどん、七分つき米、さといも、三温糖、油、ごま	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、生鮭、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	パナナ、だいこん皮つき・生、人参、小松菜、玉葱、胡瓜、干椎茸、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	塩せんべい 牛乳	鮭わかめおにぎり 牛乳
27 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨の和え物 みそ汁	527.0(467.0) 19.0(16.1) 16.7(14.4) 1.7(1.2)	米、さつまいも、春雨、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、卵、無塩バター	玉葱、チンゲンサイ、もやし、胡瓜、しめじ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	マシュマロ 牛乳	スイートポテト 牛乳
28 金	ご飯 たらの磯辺焼き チャプチェ すまし汁	577.6(503.0) 21.6(18.2) 15.7(15.3) 1.5(1.2)	米、小麦粉、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、たら、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	白菜、えのきたけ、玉葱、ピーマン、人参、パナナ、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	きな粉せんべい 牛乳	チョコバナナ カップケーキ 牛乳
29 土	ジャムサンド 鶏挽とえのきの巾着煮 はるさめスープ	523.9(445.0) 22.6(18.8) 15.6(13.6) 1.8(1.5)	食パン、米、春雨、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節	チンゲンサイ、玉葱、いちごジャム・低糖度、人参、きぬさや(冷凍)、えのきたけ、干椎茸、ひじき、しょうが	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	塩せんべい 牛乳	おかかおにぎり 牛乳