



2025年 11月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1・15	土	焼きうどん 大根サラダ 豆乳スープ	みそ蒸しパン 牛乳	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・豆乳・牛乳 味噌	うどん・油・小麦粉 砂糖	人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 大根・きゅうり
4	火	野菜のつゆうどん キャベツと竹輪のマヨ和え オレンジ	きのこおにぎり 牛乳	鶏もも肉・竹輪・チーズ 牛乳・油揚げ・かつお節	うどん・油・片栗粉 マヨネーズ・米・砂糖	長ねぎ・人参・ほうれん草・まいだけ キャベツ・オレンジ・しめじ・えのき
5	水	プラスご飯 豚肉の醤油こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚もも肉・かつお節 高野豆腐・味噌・牛乳	米・強化米・こうじ 油・片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー 人参・白菜・長ねぎ・コーン ピーマン・トマト缶・ケチャップ
6・20	木	和風根菜カレー 人参サラダ わかめの味噌汁	煮りんご ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉・味噌・煮干し ヨーグルト・かつお節	米・油・小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・れんこん・人参 ごぼう・大根・玉ねぎ・りんご ケチャップ・きゅうり・コーン わかめ・長ねぎ・しめじ・レーズン
7	金	ご飯 さばのおろし煮 三色酢の物 味噌けんちん汁	芋ようかん 牛乳	さば・豆腐・味噌・牛乳 かつお節・煮干し	米・砂糖・里芋・黒砂糖 しらたき・さつま芋	生姜・大根・もやし・きゅうり・人参 ごぼう・長ねぎ・寒天
8	土	鶏肉丼 かぼちゃサラダ 長ねぎの味噌汁	コーンライスおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆腐・牛乳 味噌・かつお節	米・油・春雨・片栗粉 砂糖・バター	玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ・コーン
10	月	煮干しふりかけ ご飯 タンドリーチキン オーロラサラダ 玉ねぎと麩の味噌汁	お麩ラスク スキムココア	煮干し・かつお節・味噌 鶏もも肉・ヨーグルト スキムミルク	ごま・米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・バター	青のり・玉ねぎ・ケチャップ・コーン ブロッコリー・人参・キャベツ にんにく
11	火	プラスご飯 豚肉のすき焼き風 さつま芋のサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	こぎつねおにぎり 牛乳	豚もも肉・豆腐・味噌 牛乳・油揚げ・煮干し かつお節	米・強化米・しらたき 油・砂糖・さつま芋・麩	白菜・人参・長ねぎ・えのき・きゅうり レーズン・大根・玉ねぎ・オレンジ
12・26	水	鮭と秋野菜のかば焼き丼 しらすと青菜の炒め煮 かぶの味噌汁	かりんとう風トースト りんご豆乳ドリンク	鮭・しらす・油揚げ 味噌・豆乳・かつお節	米・片栗粉・油・砂糖 ごま油・食パン・バター 黒砂糖	かぼちゃ・しめじ・なす・れんこん ごぼう・チンゲン菜・小松菜・かぶ かぶの葉・わかめ・玉ねぎ りんごジュース
13	木	お赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁	りんごケーキ 牛乳	あすき・鶏もも肉・牛乳 卵・かつお節	米・もち米・黒ごま 片栗粉・油・砂糖・麩 バター・小麦粉・ごま	生姜・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・えのき・長ねぎ・りんご
14	金	ご飯 八宝菜 ささみ入りナムル 中華風コンソープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉・なると・豆腐 鶏ささみ肉・牛乳	米・油・片栗粉・砂糖 ごま油・ごま	白菜・人参・小松菜・しいたけ もやし・切干大根・きゅうり・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・バナナ クリームコーン缶
17	月	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ じゃが芋のサブジ 生揚げと大根の味噌汁	切干大根のおやき 牛乳	豚ひき肉・レバー・卵 牛乳・生揚げ・煮干し 味噌・ツナ	米・パン粉・油・砂糖 じゃが芋・強力粉 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・小松菜 大根・切干大根・人参・パセリ
18	火	食パン 鶏のマーマレード焼き 花野菜サラダ コーンポタージュ バナナ	きのこおにぎり 牛乳	鶏もも肉・牛乳・油揚げ	食パン・油・砂糖・米 小麦粉	マーマレードジャム・カリフラワー ブロッコリー・キャベツ・人参 クリームコーン缶・玉ねぎ・バナナ えのき・にんにく・パセリ・しめじ
19	水	プラスご飯 豚肉の醤油こうじ焼き くる煮(高知県) 高野豆腐の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚もも肉・かつお節 高野豆腐・味噌・牛乳 生揚げ・煮干し	米・強化米・こうじ 油・片栗粉・マカロニ しらたき・里芋・砂糖	玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・白菜 長ねぎ・コーン・ピーマン・トマト缶 ケチャップ
21	金	ご飯 さばのおろし煮 三色酢の物 味噌けんちん汁 オレンジ	芋ようかん 牛乳	さば・豆腐・味噌・牛乳 かつお節・煮干し	米・砂糖・里芋・黒砂糖 しらたき・さつま芋	生姜・大根・もやし・きゅうり・人参 ごぼう・長ねぎ・寒天・オレンジ
22	土	鶏肉丼 かぼちゃサラダ 長ねぎの味噌汁	せんべい 牛乳	鶏もも肉・豆腐・味噌 牛乳・かつお節	米・油・春雨・片栗粉 砂糖・せんべい	玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ
25	火	プラスご飯 豚肉のすき焼き風 さつま芋のサラダ 大根と麩の味噌汁	こぎつねおにぎり 牛乳	豚もも肉・豆腐・味噌 牛乳・油揚げ・煮干し かつお節	米・強化米・しらたき 油・砂糖・さつま芋・麩	白菜・人参・長ねぎ・えのき・きゅうり レーズン・大根・玉ねぎ
27	木	煮干しふりかけ ご飯 タンドリーチキン オーロラサラダ キャベツの味噌汁	お麩ラスク 牛乳	煮干し・かつお節・味噌 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	ごま・米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・バター	青のり・玉ねぎ・ケチャップ・コーン ブロッコリー・人参・キャベツ にんにく
28	金	ご飯 八宝菜 ささみ入りナムル 中華風コンソープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉・かまぼこ 鶏ささみ肉・牛乳・豆腐	米・油・片栗粉・砂糖 ごま油・ごま	白菜・人参・小松菜・しいたけ もやし・切干大根・きゅうり・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・バナナ クリームコーン缶
29	土	チキンピラフ ポテトサラダ かぶのスープ	みそ蒸しパン 牛乳	鶏もも肉・牛乳・味噌	米・油・じゃが芋 マヨネーズ・小麦粉 砂糖	玉ねぎ・人参・コーン・かぶの葉 かぶ

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	タンパク質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
535Kcal	21.0g	15.5g	199mg	2.4mg	230μg	0.46mg	0.38mg	27mg	1.6g



2025年 11月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 ・ 15	土	焼きうどん 大根サラダ 豆乳スープ	みそ蒸しパン 牛乳	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・豆乳・牛乳 味噌	うどん・油・小麦粉 砂糖	人参・キャベツ・もやし・長ねぎ 大根・きゅうり
4	火	野菜のつゆうどん キャベツと竹輪のマヨ和え オレンジ	きのこおにぎり 牛乳	鶏もも肉・竹輪・チーズ 牛乳・油揚げ・かつお節	うどん・油・片栗粉 マヨネーズ・米・砂糖	長ねぎ・人参・ほうれん草・まいだけ キャベツ・オレンジ・しめじ・えのき
5	水	プラスご飯 豚肉の醤油こうじ焼き ブロッコリーのおかか和え 高野豆腐の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚もも肉・かつお節 高野豆腐・味噌・牛乳	米・強化米・こうじ 油・片栗粉・マカロニ	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー 人参・白菜・長ねぎ・コーン ピーマン・トマト缶・ケチャップ
6 ・ 20	木	和風根菜カレー 人参サラダ わかめの味噌汁	煮りんご ヨーグルト 麦茶	鶏もも肉・味噌・煮干し ヨーグルト・かつお節 牛乳	米・油・小麦粉・砂糖	にんにく・生姜・れんこん・人参 ごぼう・大根・玉ねぎ・りんご ケチャップ・きゅうり・コーン わかめ・長ねぎ・しめじ・レーズン
7	金	ご飯 さばのおろし煮 三色酢の物 味噌けんちん汁	芋ようかん 牛乳	さば・豆腐・味噌・牛乳 かつお節・煮干し	米・砂糖・里芋・黒砂糖 しらたき・さつま芋	生姜・大根・もやし・きゅうり・人参 ごぼう・長ねぎ・寒天
8	土	鶏肉丼 かぼちゃサラダ 長ねぎの味噌汁	コーンライスおにぎり 牛乳	鶏もも肉・豆腐・牛乳 味噌・かつお節	米・油・春雨・片栗粉 砂糖・バター	玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ・コーン
10	月	煮干しふりかけ ご飯 タンドリーチキン オーロラサラダ 玉ねぎと麩の味噌汁	お麩ラスク スキムココア	煮干し・かつお節・味噌 鶏もも肉・ヨーグルト スキムミルク・牛乳	ごま・米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・バター	青のり・玉ねぎ・ケチャップ・コーン ブロッコリー・人参・キャベツ にんにく
11	火	プラスご飯 豚肉のすき焼き風 さつま芋のサラダ 大根と麩の味噌汁 オレンジ	こぎつねおにぎり 牛乳	豚もも肉・豆腐・味噌 牛乳・油揚げ・煮干し かつお節	米・強化米・しらたき 油・砂糖・さつま芋・麩	白菜・人参・長ねぎ・えのき・きゅうり レーズン・大根・玉ねぎ・オレンジ
12 ・ 26	水	鮭と秋野菜のかば焼き丼 しらすと青菜の炒め煮 かぶの味噌汁	かりんどう風トースト りんご豆乳ドリンク	鮭・しらす・油揚げ 味噌・豆乳・かつお節 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖 ごま油・食パン・バター 黒砂糖	かぼちゃ・しめじ・なす・れんこん ごぼう・チンゲン菜・小松菜・かぶ かぶの葉・わかめ・玉ねぎ りんごジュース
13	木	お赤飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁	りんごケーキ 牛乳	あずき・鶏もも肉・牛乳 卵・かつお節	米・もち米・黒ごま 片栗粉・油・砂糖・麩 バター・小麦粉・ごま	生姜・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・えのき・長ねぎ・りんご
14	金	ご飯 八宝菜 ささみ入りナムル 中華風コンソープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉・なると・豆腐 鶏ささみ肉・牛乳	米・油・片栗粉・砂糖 ごま油・ごま	白菜・人参・小松菜・しいたけ もやし・切干大根・きゅうり・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・バナナ クリームコーン缶
17	月	ご飯 レバー入り煮込みハンバーグ じゃが芋のサブジ 生揚げと大根の味噌汁	切干大根のおやき 牛乳	豚ひき肉・レバー・卵 牛乳・生揚げ・煮干し 味噌・ツナ	米・パン粉・油・砂糖 じゃが芋・強力粉 小麦粉・片栗粉	玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・小松菜 大根・切干大根・人参・パセリ
18	火	食パン 鶏のマーマレード焼き 花野菜サラダ コーンポタージュ バナナ	きのこおにぎり 牛乳	鶏もも肉・牛乳・油揚げ	食パン・油・砂糖・米 小麦粉	マーマレードジャム・カリフラワー ブロッコリー・キャベツ・人参 クリームコーン缶・玉ねぎ・バナナ えのき・にんにく・パセリ・しめじ
19	水	プラスご飯 豚肉の醤油こうじ焼き ぐる煮(高知県) 高野豆腐の味噌汁	マカロニナポリタン 牛乳	豚もも肉・かつお節 高野豆腐・味噌・牛乳 生揚げ・煮干し	米・強化米・こうじ 油・片栗粉・マカロニ しらたき・里芋・砂糖	玉ねぎ・大根・人参・ごぼう・白菜 長ねぎ・コーン・ピーマン・トマト缶 ケチャップ
21	金	ご飯 さばのおろし煮 三色酢の物 味噌けんちん汁 オレンジ	芋ようかん 牛乳	さば・豆腐・味噌・牛乳 かつお節・煮干し	米・砂糖・里芋・黒砂糖 しらたき・さつま芋	生姜・大根・もやし・きゅうり・人参 ごぼう・長ねぎ・寒天・オレンジ
22	土	鶏肉丼 かぼちゃサラダ 長ねぎの味噌汁	せんべい 牛乳	鶏もも肉・豆腐・味噌 牛乳・かつお節	米・油・春雨・片栗粉 砂糖・せんべい	玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・きゅうり 人参・しめじ・長ねぎ
25	火	プラスご飯 豚肉のすき焼き風 さつま芋のサラダ 大根と麩の味噌汁	こぎつねおにぎり 牛乳	豚もも肉・豆腐・味噌 牛乳・油揚げ・煮干し かつお節	米・強化米・しらたき 油・砂糖・さつま芋・麩	白菜・人参・長ねぎ・えのき・きゅうり レーズン・大根・玉ねぎ
27	木	煮干しふりかけ ご飯 タンドリーチキン オーロラサラダ キャベツの味噌汁	お麩ラスク 牛乳	煮干し・かつお節・味噌 鶏もも肉・ヨーグルト 牛乳	ごま・米・油・砂糖 マヨネーズ・麩・バター	青のり・玉ねぎ・ケチャップ・コーン ブロッコリー・人参・キャベツ にんにく
28	金	ご飯 八宝菜 ささみ入りナムル 中華風コンソープ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚もも肉・かまぼこ 鶏ささみ肉・牛乳・豆腐	米・油・片栗粉・砂糖 ごま油・ごま	白菜・人参・小松菜・しいたけ もやし・切干大根・きゅうり・わかめ チンゲン菜・玉ねぎ・バナナ クリームコーン缶
29	土	チキンピラフ ポテトサラダ かぶのスープ	みそ蒸しパン 牛乳	鶏もも肉・牛乳・味噌	米・油・じゃが芋 マヨネーズ・小麦粉 砂糖	玉ねぎ・人参・コーン・かぶの葉 かぶ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
479Kcal	19.1g	14.9g	232mg	2.0mg	207μg	0.40mg	0.40mg	22mg	1.4g