



令和7年 11月 献立表



🍁 献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量 0.1歳クラスは朝おやつのお菓子分も含まれています								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン						
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児										
17	月	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん とりにくののりごまやき サラダな こんさいとあつあげのにも みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	667	598	29.7	26.5	19.2	20.1	2.7	2.3	ごはん	とりにく	にんじん	※	○	※	※	※	※	
4	18	火	ぎゅうにゅう おかし	しろみざかなのきのこあんかけ ほうれんそうのごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう 0歳ジャムサンド 1歳～マシュマロサンド	582	561	23.5	21.7	17.2	19.9	2.8	2.3	ごはん	しろみ ざかな	ほうれんそう	※	○				
5	水	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん とりにくののりごまやき サラダな こんさいとあつあげのにも みそしる	ぎゅうにゅう さつまいもようかん	587	535	29.0	26.0	15.4	17.0	2.4	2.0	ごはん	とりにく	にんじん	※	○					
6	20	木	ぎゅうにゅう おかし	ミートソーススパゲッティ キャベツとじゃこのサラダ ラッシー	むぎちゃ とりごぼうピラフ	789	705	32.2	28.5	21.5	21.5	3.8	3.1	スパゲッ ティ	ぶたにく	きやべつ	※	○				
7	21	金	ぎゅうにゅう おかし	ぶたニラいため さつまいもサラダ ちゅうかスープ	0.1歳) ラッシー おかし 2歳～) むぎちゃ ヨーグルト おかし	620	632	17.0	20.0	19.3	23.0	2.6	2.4	ごはん	ぶたにく	にんじん	※	○	※	※	※	※
8	22	土	むぎちゃ おかし	チキンライス シーザーサラダ やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	552	437	13.0	10.2	16.0	12.4	2.7	2.1	ごはん	とりにく	レタス						
10	月	ぎゅうにゅう おかし	わふうスクエアハンバーグ サラダな かぶときゅうりのしおこんぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう おこのみやき	624	561	27.8	24.7	23.8	23.3	2.7	2.1	ごはん	ぶたにく	きゅうり	※	○	※	※	※	※	
11	25	火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう クロワッサン こんさいのみそグラタン やさいスープ	むぎちゃ たかなチャーハン	652	634	23.2	21.8	29.2	29.5	2.5	2.2	クロワッ サン	とりにく	れんこん	○	○	※	※	※	※
12	26	水	ぎゅうにゅう おかし	チキンカレー トマトとかいそうのサラダ マスカットラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう ひじきトースト	688	626	23.4	21.4	24.1	23.7	3.2	2.6	ごはん	とりにく	トマト	※	○				
13	27	木	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくとはくさいのうどん かぼちゃサラダ ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳～ぎゅうにゅう 13日おかし フルーツ 27日やきいも	626	574	21.1	19.8	26.7	25.9	2.9	2.5	うどん	ぶたにく	ブロッコ リー	※	○	※	※	※	※
						509	482	19.7	18.6	22.5	22.5	2.6	2.2				※	○				
14	28	金	ぎゅうにゅう おかし	14日おせきはん 28日わかめごはん しゃけのみみじやき こまつなのちゅうかあえ すましじる	ぎゅうにゅう 14日おいおいむしパン 28日アップルパイ	622	573	27.0	24.5	22.2	22.3	2.2	1.8	ごはん	しゃけ	こまつな	※	○				
						542	509	24.9	22.7	19.7	20.3	1.9	1.6									
15	29	土	むぎちゃ おかし	あぶらあげのおかかチャーハン ほうれんそうのツナあえ みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	637	534	20.7	16.6	22.9	19.5	2.9	2.2	ごはん	ぶたにく	ほうれん そう						
誕生会	19	水	ぎゅうにゅう おかし	たきこみごはん まつぼっくり サラダな ミニトマト すましじる	ぎゅうにゅう スイートポテト	636	584	22.5	21.0	22.1	22.2	2.5	1.9	ごはん	エビ	ほうれん そう	※	○	※	※	※	※



子どもの成長を祝う 七五三

これからも元気にすくすく育ちますように・・・

給食室からお祝いの気持ちを込めて
お赤飯やお祝い蒸しパンを提供します。



3歳・4歳・5歳のおともだちがさつまいも掘りに行ってきます🎵

幼児さんのおともだちが、収穫してくれたさつまいもをいろんなメニューに
変身して登場していきます!お楽しみに〜🌟



このマークの日はさつまいもを使った
メニューを提供します!