



令和7年11月 献立表

3歳以上児



我孫子市立保育園

日 曜	献立名		体をつくる 血や肉になる	黄	みどり	栄養価
	給食	午後おやつ				
3 祝	文 化 の 日					
4 火	チキンライス 豆腐と青梗菜のスープ ひじきのマリネ 黄桃缶	牛乳 ★大学芋 チーズ	鶏肉 豆腐 ハム 牛乳 チーズ	米 サラダ油 上白糖 さつまいも 油 黒ごま	たまねぎ 人参 コーン グリンピース チンゲンサイ しいたけ ひじき きゅうり 黄桃缶	1人分:529kcal タバク:19.3g 脂質:16.3g 食塩相当量:2g
5 水	ご飯 のっぺい汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き おひたし バナナ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	豆腐 鮭 みそ かつお節 牛乳 煮干	米 さといも 片栗粉 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 カステラ	だいこん 人参 ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし バナナ	1人分:555kcal タバク:22.3g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.6g
6 木	五目焼きそば ホットロール わかめと豆腐のスープ フルーツミックス	牛乳 ★菜飯おにぎり	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	中華めん サラダ油 ホットロール 米	キャベツ たまねぎ 人参 ねぎ わかめ こまつな みかん缶 バイン缶 白桃缶 菜めしの素	1人分:549kcal タバク:20.3g 脂質:13.1g 食塩相当量:2.3g
7 金	麦入りご飯 小魚のあめ煮 南瓜と玉葱の味噌汁 生揚げのそぼろ煮 みかん	牛乳 ★ジャムサンド	ちりめんじゃこ みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 三温糖 片栗粉 食パン りんごジャム	たまねぎ かぼちゃ 小松菜 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん みかん	1人分:526kcal タバク:20.7g 脂質:11.1g 食塩相当量:2.1g
10 月	ご飯 けんちん汁 魚の味噌煮 小松菜のごまあえ グレープフルーツ	牛乳 しょうゆせんべい クッキー	豆腐 鶏肉 さば みそ 牛乳	米 さといも サラダ油 三温糖 上白糖 白ごま せんべい クッキー	ごぼう 人参 だいこん ねぎ 生姜 小松菜 もやし グレープフルーツ	1人分:537kcal タバク:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.8g
11 火	親子丼 豆腐と大根の味噌汁 じゃこサラダ プチダノン	牛乳 ★ポテトフライ	鶏肉 卵 豆腐 みそ ハム ちりめんじゃこ プチダノン 牛乳	米 麦 上白糖 片栗粉 ごま油 フライドポテト	たまねぎ 人参 干しいたけ グリンピース だいこん 小松菜 もやし きゅうり わかめ	1人分:557kcal タバク:23.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:2.3g
12 水	黒糖ロール ミネストローネ タンドリーチキン ほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	黒糖ロール マカロニ じゃがいも サラダ油 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 米 白ごま ごま油	キャベツ 人参 たまねぎ トマトジュース にんにく しょうが アップルソース ほうれん草 えのきたけ ホールコーン 白桃缶	1人分:540kcal タバク:24.6g 脂質:17.8g 食塩相当量:2g
13 木	ご飯 むらこも汁 かれいの西京焼き ナムル バナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	豆腐 卵 かれい みそ 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上白糖 白ごま 三温糖 ごま油 パンケーキミックス マーガリン サラダ油	チンゲンサイ たまねぎ もやし ほうれんそう 人参 バナナ	1人分:526kcal タバク:21.9g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.9g
14 金	【七五三お祝い献立】 赤飯 南瓜の味噌汁 鶏のから揚げ 三色あえ あんず缶	牛乳 米粉のメープルマフィン 揚げせんべい	小豆 みそ 鶏肉 牛乳	もち米 米 黒ごま 片栗粉 油 上白糖 米粉 ケーキ 揚げせんべい	かぼちゃ たまねぎ わかめ 生姜 小松菜 人参 キャベツ あんず	1人分:520kcal タバク:21g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.7g
17 月	カレーライス わかめスープ コーンサラダ バイン缶	牛乳 ★アップルケーキ	豚肉 鶏肉 ハム 牛乳 卵	米 麦 じゃがいも サラダ油 小麦粉 上白糖 パター	人参 たまねぎ アップルソース もやし チンゲンサイ わかめ ホールコーン キャベツ きゅうり バイン缶 りんご缶	1人分:544kcal タバク:19.4g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.2g
18 火	ご飯 豆腐の味噌汁 魚のみりん焼き 小松菜のあえ物 あんず缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	豆腐 みそ さば 牛乳 チーズ	米 上白糖 白ごま 食パン 黒ごまクリーム	たまねぎ ほうれんそう 人参 ねぎ 小松菜 もやし あんず	1人分:536kcal タバク:22.4g 脂質:17.2g 食塩相当量:2g
19 水	食パン 小豆の甘煮 ほうとう風うどん ささみサラダ グレープフルーツ	牛乳 ★ごまおにぎり	小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏ささみ 牛乳	食パン 三温糖 うどん 白ごま 上白糖 サラダ油 ごま油 米	だいこん 人参 かぼちゃ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	1人分:572kcal タバク:21.9g 脂質:12g 食塩相当量:3.4g
20 木	麦入りご飯 のりの佃煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 肉じゃが バナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	豆腐 みそ 豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 上白糖 サラダ油 じゃがいも せんべい	焼きのり ほうれんそう だいこん 人参 たまねぎ 干しいたけ グリンピース バナナ	1人分:519kcal タバク:18g 脂質:9.4g 食塩相当量:1.9g
21 金	【和食の日の献立】 ご飯 豚汁 鮭のもみじ焼き ほうれん草のごまあえ みかん	牛乳 ウエハース Caせんべい	豚肉 豆腐 みそ 鮭 牛乳	米 マヨドレ(卵不使用) 上白糖 白ごま ウエハース せんべい	だいこん 人参 たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし みかん	1人分:536kcal タバク:22.1g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.6g
24 祝	振 替 休 日					
25 火	焼肉チャーハン 中華スープ 鶏ささみと小松菜のサラダ 白桃缶	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏ささみ 牛乳	米 サラダ油 上白糖 白ごま ごま油 片栗粉 砂糖 ビスコ せんべい	人参 にんにく たまねぎ ねぎ コーン グリンピース わかめ たけのこ 小松菜 白桃缶	1人分:522kcal タバク:18.3g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
26 水	さつまいもご飯 豆腐のすまし汁 白身魚の竜田揚げ キャベツのごまあえ あんず缶	牛乳 ★きなこペーストサンド チーズ	豆腐 鶏肉 かれい 牛乳 きなこ チーズ	米 さつまいも 片栗粉 油 白ごま 上白糖 食パン マーガリン	たまねぎ ほうれんそう 人参 生姜 小松菜 キャベツ あんず	1人分:527kcal タバク:22.7g 脂質:14.5g 食塩相当量:2g
27 木	麦入りご飯 納豆あえ もやしと麩の味噌汁 筑前煮 オレンジ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	納豆 みそ 鶏肉 牛乳 煮干	米 麦 焼きふ さといも サラダ油 三温糖 ロールカステラ	にら 人参 もやし たまねぎ 小松菜 わかめ ごぼう 干しいたけ グリンピース ネーブル	1人分:536kcal タバク:22.8g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g
28 金	レーズンパン クリームシチュー 鮭のタルタルソース焼き 野菜サラダ グレープフルーツ	牛乳 ★わかめおにぎり	豚肉 牛乳 鮭 ハム	ぶどうパン サラダ油 片栗粉 マヨドレ(卵不使用) 米	かぼちゃ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ わかめご飯の素	1人分:567kcal タバク:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g

● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

● 麺の献立にはパンがつきます。

● おやつ★印は、手作りおやつです。

● お米は我孫子市内産を使用しています。

11月は、七五三のお祝い献立(14日)や、和食の日の献立(21日)などの行事食があります。お楽しみに♪



目標量	今月の平均
エネルギー:530kcal	539kcal
たんぱく質:20.0g	21.5g
脂質:15.0g	14.6g
食塩相当量:1.9g以下	2.0g