



令和7年11月 献立表 3歳未満児



我孫子市立保育園

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	午前おやつ	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3 祝	文 化 の 日						
4 火	牛乳 ビスケット	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	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	ビスケット 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杯あたり:507kcal タバコ:18g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.7g
5 水	牛乳 ごませんべい	ご飯 のっぺい汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き おひたし パナナ	牛乳 カステラ ★いりじゃこ	牛乳 豆腐 鮭 み そ かつお節 煮干	せんべい 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 パナナ	1杯あたり:521kcal タバコ:20.7g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.6g
6 木	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	パイ菓子 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 パイン缶 白桃缶 菜めし の素	1杯あたり:509kcal タバコ:17.9g 脂質:15.9g 食塩相当量:2g
7 金	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 ちりめんじゃ こ みそ 生揚げ 豚 肉	せんべい 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杯あたり:515kcal タバコ:19.8g 脂質:13.5g 食塩相当量:1.9g
10 月	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 豆腐 鶏肉 かきい みそ	パイ菓子 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杯あたり:506kcal タバコ:20.3g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g
11 火	牛乳 ササミ スナック	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	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ ハム ちりめん じゃこ プチダノン	ビスケット 米 麦 上白 糖 片栗粉 ごま油 フライ 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杯あたり:520kcal タバコ:21.5g 脂質:17g 食塩相当量:2g
12 水	牛乳 クッキー	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	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 ちりめん じゃこ	クッキー 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 ほうれんそう え のきたけ ホールコーン 白桃缶	1杯あたり:505kcal タバコ:21.5g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.8g
13 木	牛乳 ビスケット	ご飯 むらくも汁 かきいの西京焼き ナムル パナナ	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 豆腐 卵 か きい みそ チーズ	ビスケット 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 パナ ナ	1杯あたり:508kcal タバコ:20.3g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.8g
14 金	牛乳 ササミ せんべい	【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	牛乳 小豆 みそ 鶏肉	サラダせんべい 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杯あたり:525kcal タバコ:20g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.5g
17 月	牛乳 ココナッツアップル	カレーライス わかめスープ コーンサラダ パイン缶	牛乳 ★アップルケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 卵	ココナッツアップル 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 パイン缶 りんご缶	1杯あたり:515kcal タバコ:18.3g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.9g
18 火	牛乳 揚げせんべい	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	牛乳 豆腐 みそ かきい チーズ	せんべい 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杯あたり:509kcal タバコ:20.9g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.9g
19 水	牛乳 クリームサンド クラッカー	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	牛乳 小豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 鶏ささみ	クリームクラッカー 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杯あたり:508kcal タバコ:19.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:2.8g
20 木	牛乳 パイ菓子	麦ご飯 のりの佃煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 肉じゃが パナナ	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ヨーグルト	パイ菓子 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 パ ナナ	1杯あたり:512kcal タバコ:17.6g 脂質:13.7g 食塩相当量:1.6g
21 金	牛乳 せんべい	【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	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭	せんべい 米 マヨドレ (卵不使用) 上白糖 白 ごま ウエハース	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杯あたり:504kcal タバコ:20.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.4g
24 祝	振 替 休 日						
25 火	牛乳 クッキー	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	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏ささみ	クッキー 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杯あたり:503kcal タバコ:17.6g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.6g
26 水	牛乳 マンナ	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	牛乳 豆腐 鶏肉 かきい きなこ チーズ	ビスケット 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杯あたり:511kcal タバコ:20.9g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.9g
27 木	牛乳 クラッカー	麦入りご飯 納豆あえ もやしと鮭の味噌汁 筑前煮 オレンジ	牛乳 ロールカステラ ★いりじゃこ	牛乳 納豆 みそ 鶏肉 煮干	クラッカー 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杯あたり:510kcal タバコ:21.3g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g
28 金	牛乳 パイ菓子	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	牛乳 豚肉 鮭 ハム	パイ菓子 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杯あたり:504kcal タバコ:20.8g 脂質:19.3g 食塩相当量:1.7g

● 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:510kcal	511kcal
たんぱく質:19.0g	19.9g
脂 質:14.0g	15.8g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g

