

令和7年 11月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会

3才未満児

3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(土)	牛乳	豚丼、かぼちゃの煮物、味噌汁(厚揚げ、小松菜)	市販菓子(ソフトーナツ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、厚揚げ	金芽米、系こんにゃく、砂糖、ソフトーナツ	たまねぎ、にんじん、いんげん、かぼちゃ、こまつな	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌	463kcal 18.4g 16.5g 1.2g	570kcal 21.1g 18.3g 1.6g
4(火)	Fe牛乳	玄米ごはん、鮭のごま焼き、高野豆腐のそぼろあん、味噌汁(ほうれん草、油揚げ)、バナナ	野菜チップス、Fe牛乳	牛乳(Fe)、サケ、鶏ひき肉、凍り豆腐、油揚げ	金芽米、ロウカット玄米、ごま、砂糖、片栗粉、さつまいも、油	にんじん、しめじ、いんげん、ほうれんそう、バナナ、れんこん	料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、味噌、食塩	418kcal 21.0g 10.3g 1.2g	506kcal 24.0g 13.4g 1.5g
5(水)	牛乳	ごはん、鶏肉のマヨ焼き、白菜とツナの和え物、すまし汁(大根、わかめ)	キャロットケーキ、牛乳	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、カットわかめ、調製豆乳	金芽米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、ベーキングパウダー	444kcal 20.6g 15.7g 1.1g	509kcal 23.5g 16.0g 1.4g
7(金)	Fe牛乳	ロールパン、クリームシチュー、ブロッコリーサラダ、バイン缶	マフィン、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、牛乳、調製豆乳	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ブロッコリー、きゅうり、バイン缶	ホワイトシチュー、水、酢、食塩	425kcal 19.5g 16.4g 1.5g	578kcal 24.1g 22.9g 2.2g
8(土)	牛乳	チキンライス、きゅうりとコーンのサラダ、ポトフ	市販菓子(源氏パイ)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ、ロースハム、ウインナー	金芽米、バター、砂糖、油、じゃがいも、源氏パイ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン缶	ケチャップ、食塩、コンソメ、酢、水	429kcal 17.1g 16.6g 1.3g	521kcal 18.9g 19.5g 1.7g
10(月)	牛乳	マーボー丼、大根ときゅうりのナムル、中華スープ(キャベツ)	マカロニあべかわ、牛乳	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ロースハム、カットわかめ、きな粉	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、マカロニ	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、しょうが、だいこん、きゅうり、キャベツ	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、味噌、ケチャップ	449kcal 20.0g 16.8g 1.4g	515kcal 22.7g 17.7g 1.9g
11(火)	Fe牛乳	玄米ごはん、鶏肉の照り焼き、カラフル納豆、かき玉汁(白菜、エノキ)	スティックパイ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆、卵、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、油、片栗粉、パイ皮、グラニュー糖	きゅうり、にんじん、コーン缶、はくさい、えのき、たけ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	418kcal 21.5g 12.4g 1.2g	510kcal 25.4g 16.6g 1.6g
12(水)	Fe牛乳	ごはん、白身魚のパン粉焼き、ひじきの炒め煮(竹輪)、具沢山味噌汁	鮭おにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、タラ、ひじき、油揚げ、ちくわ、鶏ももこま切れ、サケフレーク	金芽米、パン粉、油、砂糖、ごま	にんじん、いんげん、だいこん、干しいたけ、青ねぎ	食塩、パセリ粉、中濃ソース、だし汁、しょうゆ(濃口)、味噌	410kcal 19.7g 5.3g 1.4g	479kcal 22.0g 6.4g 1.8g
13(木)	牛乳	散らし寿司、白菜とささみのごま和え、すまし汁(麩、わかめ)、オレンジ	フライドポテト、牛乳	牛乳、こんぶ、凍り豆腐、サケフレーク、鶏ささ身、カットわかめ、あおなづき	金芽米、砂糖、ごま、花麩、じゃがいも、油	にんじん、干しいたけ、コーン缶、いんげん、はくさい、青ねぎ、オレンジ	米酢、みりん、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)	400kcal 15.6g 12.5g 1.2g	445kcal 16.4g 11.4g 1.6g
14(金)	Fe牛乳	ごはん、肉じゃが、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁(小松菜、しめじ)	千歳飴風クッキー、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かつお節、牛乳	金芽米、じゃがいも、系こんにゃく、油、砂糖、小麦粉、バター、いちごジャム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、しめじ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌	488kcal 18.6g 16.7g 1.2g	604kcal 21.2g 22.1g 1.6g
15(土)	牛乳	ごはん、チキンチャップ、キャベツとコーンのソテー、コンソメスープ(大根)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ	金芽米、片栗粉、油、砂糖、ワッフル	たまねぎ、ピーマン、しめじ、キャベツ、コーン缶、こまつな、にんじん、だいこん	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水	427kcal 19.7g 13.4g 1.2g	516kcal 21.8g 13.2g 1.5g
17(月)	Fe牛乳	きのこ入りカレー、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	お麩のココアスナック、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、牛乳、ヨーグルト	金芽米、油、砂糖、おつゆ麩、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、みかん缶、バイン缶、バナナ、干しぶどう	カレールウ、酢、食塩、ココア(ビュアココア)	460kcal 17.3g 13.4g 1.2g	569kcal 19.3g 18.0g 1.5g
18(火)	牛乳	玄米ごはん、さばの塩焼き、干草あめ、味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	コーン蒸しパン、牛乳	牛乳、サバ、油揚げ、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも、小麦粉、油	ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶	食塩、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌、ベーキングパウダー	468kcal 19.1g 17.9g 1.1g	536kcal 20.8g 18.7g 1.3g
19(水)	Fe牛乳	煮ほうとう風(埼玉)、みそポテト(埼玉)、バナナ	小松菜とツナのおにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、油揚げ、ツナ水煮缶	ゆでうどん、砂糖、じゃがいも、小麦粉、油、金芽米、ごま油、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、干しいたけ、白ねぎ、バナナ、こまつな	だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、味噌、料理酒、水、しょうゆ(濃口)	434kcal 19.3g 7.6g 1.6g	539kcal 22.3g 9.8g 2.1g
20(木)	牛乳	ごはん、豚肉の中華炒め、春雨サラダ、わかめスープ	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、厚揚げ、豚こま切れ、ロースハム、カットわかめ	金芽米、ごま油、砂糖、はるさめ、ごま、原宿ドッグミニ(コアバナナ)	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、はくさい	しょうゆ(濃口)、酢、水、鶏ガラスープの素	475kcal 19.0g 20.4g 1.3g	585kcal 22.0g 24.1g 1.7g
21(金)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のカリカリ焼き、干切り野菜の炒め煮、味噌汁(厚揚げ、ほうれん草)	かぼちゃのスクーン、牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ちくわ、厚揚げ、調製豆乳、牛乳	金芽米、コーンフレーク、油、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス	切り干しだいこん、たけのこ、もやし、にんじん、干しいたけ、いんげん、ほうれんそう、かぼちゃ、干しぶどう	しょうゆ(濃口)、料理酒、酒、みりん、だし汁、味噌	454kcal 21.6g 13.0g 1.2g	556kcal 25.4g 16.8g 1.5g
22(土)	牛乳	豚みそ丼、白菜とほうれん草のお浸し、すまし汁(豆腐、わかめ)	市販菓子(マリービスケット)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐、カットわかめ	金芽米、油、砂糖、ビスケット	しょうが、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、ブルーベリー	だし汁、味噌、料理酒、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	426kcal 18.8g 17.2g 1.0g	501kcal 21.4g 18.6g 1.3g
25(火)	牛乳	ごはん、ハンバーグ(ケチャップあん)、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(じゃが芋)	ココアケーキ、牛乳	牛乳、豚ひき肉、ロースハム、調製豆乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも、小麦粉、粉糖	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん	食塩、水、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、パセリ粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	518kcal 20.5g 22.3g 1.1g	614kcal 23.4g 25.5g 1.4g
26(水)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のねぎ味噌焼き、納豆和え(ほうれん草)、すまし汁(小松菜、えのき)	セサミクッキー、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、挽きわり納豆	金芽米、砂糖、油、小麦粉、バター、ごま	青ねぎ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ	味噌、みりん、料理酒、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	427kcal 21.1g 12.0g 1.1g	523kcal 24.8g 16.0g 1.3g
27(木)	牛乳	玄米ごはん、カレイのレモンしょう油焼き、じゃが芋のカレーきんぴら、味噌汁(大根、人参)、カップヨーグルト	さつまきな粉、牛乳	牛乳、カレイ、豚こま切れ、ヨーグルト、きな粉	金芽米、ロウカット玄米、じゃがいも、砂糖、油、さつまいも	レモン果汁、にんじん、いんげん、だいこん、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、カレイ粉、だし汁、味噌	506kcal 22.9g 15.1g 1.2g	575kcal 25.0g 15.1g 1.5g
28(金)	Fe牛乳	ポーキストロガノフ(ロシア)、オリヴィエサラダ(ロシア)、みかん	ピロシキ(ロシア)、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、肉、ロースハム、調製豆乳、豚ひき肉、牛乳	金芽米、油、バター、生クリーム、じゃがいも、マヨネーズ、ホットケーキミックス	たまねぎ、にんじん、しめじ、レモン果汁、コーン缶、グリーンピース、みかん、キャベツ	トマトピューレ、水、ハヤシルウ、食塩	537kcal 19.4g 21.7g 1.1g	685kcal 22.5g 29.3g 1.5g
29(土)	牛乳	そぼろ丼(小松菜)、ひじき煮、味噌汁(大根、しめじ)	市販菓子(ばりんこ)、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ	金芽米、砂糖、油	しょうが、こまつな、にんじん、いんげん、だいこん、しめじ	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、みりん、味噌、ばりんこ(2枚/袋)	381kcal 16.1g 14.4g 1.3g	431kcal 17.3g 14.9g 1.7g

月平均栄養価 (3才未満児)

エネルギー 448kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.2g

月平均栄養価 (3才以上児)

エネルギー 539kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 1.6g