

西綾瀬りりおっこ保育園 11月 給食献立表

令和7年



	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (土))	きつねうどん 麦茶 大根とツナのあえ物 果物	ゆでうどん、砂糖、ごま油	牛乳、油揚げ、鶏肉、ツナ缶	はくさい、だいこん、きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.9 g カルシウム 259 mg
04 (火))	ご飯 キウイフルーツ 中華スープ 豚肉とポテトのチンジャオ風 小松菜のサラダ	米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚肉、バター	キウイフルーツ、こまつな、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ブルーベリーのカップケーキ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 19.1 g カルシウム 312 mg
05 (水))	和風きのこスパゲティ コンソメスープ ささ身サラダ バナナ	スパゲティ、米、マヨネーズ、すりごま、砂糖	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、バター	バナナ、たまねぎ、きゅうり、トマト、しめじ、コーン、えのき、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、わかめ、あさつき、にんにく、焼きのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 きつねおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 195 mg
06 (木))	なめたけご飯 オレンジ 納豆汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	食パン、米、すりごま、砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、納豆、しらす干し、かまぼこ、米みそ、チーズ	オレンジ、ほうれん草、はくさい、もやし、コーン、えのき、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 しらすのピザトースト	エネルギー 582 kcal たんぱく質 32.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 319 mg
07 (金))	ご飯 柿(0・1歳バナナ) すまし汁(えのき・麴) さわらの西京焼き きんぴらごぼう	米、マヨネーズ、焼酎、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、さわら、絹豆腐、おから、米みそ	かき、バナナ、れんこん、にんじん、ごぼう、えのき、しらたき、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おからナゲット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g カルシウム 226 mg
08 (土))	味噌ラーメン 麦茶 ブロッコリーサラダ 果物	生中華めん、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ	ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 224 mg
10 (月))	舞茸ご飯 豚汁 白菜の中華和え オレンジ	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、油揚げ、チーズ、米みそ、かまぼこ、バター	オレンジ、はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、まいたけ、ねぎ、ごぼう、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 チーズ蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 305 mg
11 (火))	ご飯 グレープフルーツ みそ汁(もやし・ねぎ) 鶏のから揚げ ミモザサラダ	米、マヨネーズ、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、グレープフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.8 g カルシウム 77 mg
12 (水))	ロールパン キウイフルーツ 野菜スープ かわいいのトマト煮 きゃべつのサラダ	ロールパン、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	ヨーグルト、かわいい	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 7.7 g カルシウム 212 mg
13 (木))	ご飯 柿(0・1歳バナナ) すまし汁(しいたけ・みつば) 豚肉の味噌炒め 小松菜ともやしのドレッシングあえ	米、焼酎、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、豚肉、絹豆腐、バター、きな粉、米みそ	こまつな、かき、バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、系みつば、ピーマン、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 おふのラスク	エネルギー 567 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 23.8 g カルシウム 260 mg
14 (金))	スタミナうどん 麦茶 さつまいものサラダ バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、チーズ	バナナ、もやし、きゅうり、にら、にんじん、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 240 mg
15 (土))	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ カレー風味ソテー 果物	米、じゃがいも、油、ごま	牛乳、焼き豚	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、コーン、ねぎ、わかめ、ピーマン、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 182 mg

※9時のおやつは、かぼちゃボーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ぽたぽた焼き、雪の宿、

ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぽたぽた焼き、マリービスケット、チョイス、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

17	ハヤシライス (月) 野菜スープ ★ラッキョーデュー コールスローサラダ (火) オレンジ	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、りんご、あさつき、干しぶどう、かんでん	牛乳100 お菓子 牛乳130 いもようかん おせんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 214 mg
18	おにぎり(菜飯・おかか) (火) 芋煮 白菜のゆかりあえ (水) バナナ	米、さといも、コーンフレーク、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ、かつお節	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、きゅうり、もやし、しめじ、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 241 mg
19	ご飯 りんご (水) すまし汁(かぶ・わかめ) 鯖の味噌煮 (木) 花野菜サラダ	米、コッペパン、油、砂糖、グラニュー糖、ごま油	牛乳、さば、米みそ	りんご、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、にんじん、わかめ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 195 mg
20	肉野菜ラーメン (木) 麦茶 ブロッコリーのごま酢あえ (土) パイナップル(0・1歳バナナ)	生中華めん、米、砂糖、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、ちくわ、鶏肉	パイナップル、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 そばろおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 242 mg
21	麦パン キウイフルーツ (金) 麦茶 クリームシチュー (土) きゃべつとコーンのサラダ	麦パン、ビーフン、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、調製豆乳	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン、しいたけ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 ビーフンと野菜のソテー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.3 g カルシウム 262 mg
22	鶏南蛮うどん (土) 麦茶 ほうれん草とツナの和え物 (日) 果物	ゆでうどん、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 189 mg
25	ご飯 りんご (火) みそ汁(さつまいも・しめじ) ぶりの照り焼き (土) 青菜と豆腐の和え物	米、さつまいも、砂糖、ごま油、ごま	ぶり、木綿豆腐、かまぼこ、米みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、しめじ、にんじん、もも缶、パイン缶、わかめ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 78 mg
26	クロワッサン バナナ (水) わかめスープ 鶏肉のバーベキュー焼き (土) きゅうりとコーンのサラダ	クロワッサン、米、砂糖、フレンチドレッシング、ごま	牛乳、鶏肉、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマト、コーン、わかめ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 味噌焼きおにぎり	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 207 mg
27	とん汁うどん (木) 麦茶 切干し大根とひじきのサラダ (土) グレープフルーツ	ゆでうどん、じゃがいも、さといも、マヨネーズ、ごま油、パイ生地	牛乳、豚肉、ツナ缶、米みそ、卵	グレープフルーツ、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ツナポテトパイ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 27.7 g カルシウム 236 mg
28	ご飯 キウイフルーツ (金) みそ汁(あげ・玉ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物 (土) 小松菜の納豆あえ	米、砂糖	牛乳、ジョア、豚肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ	たまねぎ、キウイフルーツ、こまつな、はくさい、もやし、えのき、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 ジョア マシュマロサンド	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 366 mg
29	五目ラーメン (土) 麦茶 キャベツのサラダ (日) 果物	生中華めん、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 225 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。





西綾瀬りりおっこ保育園 11月 初期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
					おかゆ 白菜と人参煮
3	4	5	6	7	8
	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ ほうれん草と白菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ チンゲン菜と人参煮
10	11	12	13	14	15
おかゆ 大根と人参煮	おかゆ ブロッコリーとかぶ煮	おかゆ きゃべつと人参煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ さつまいもと人参煮	おかゆ じゃがいもときゃべつ煮
17	18	19	20	21	22
おかゆ 白菜とさつまいも煮	おかゆ 大根と人参煮	おかゆ カリフラワーと人参煮	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜煮	おかゆ キャベツとじゃがいも煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
24	25	26	27	28	29
	おかゆ 人参とほうれん草煮	おかゆ 人参ときゃべつ煮	おかゆ 大根とチンゲン菜煮	おかゆ 白菜と玉ねぎ煮	おかゆ チンゲン菜と人参煮

※麦茶を提供します



西綾瀬りりおっこ保育園 11月 中期食・後期食献立表



令和7年度

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
午前食						おかゆ 白菜と人参のスープ 大根のそぼろ煮 バナナ
午後食						大根と白菜の味噌うどん 白身魚と人参煮 バナナ
	3	4	5	6	7	8
午前食		おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と白菜のスープ じゃがいもの味噌そぼろ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参の味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ
午後食		玉ねぎと人参うどん 白身魚と小松菜の味噌煮 バナナ	きゅうりと人参のおじや 魚のトマト煮 バナナ	パン(パン粥) じゃがいもと人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 バナナ	ひじきと人参のうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん 白身魚とチンゲン菜の味噌煮 バナナ
	10	11	12	13	14	15
午前食	おかゆ 大根と人参のスープ 白身魚ときゅうりの味噌煮 オレンジ	おかゆ ブロッコリーとかぶの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ さつまいもと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 バナナ	おかゆ じゃがいもときゃべつのスープ 白身魚と人参煮 バナナ
午後食	白菜と大根の味噌うどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のおじや 白身魚とかぶの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ きゃべつのそぼろ煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚とさつまいも煮 バナナ	じゃがいもと人参の味噌うどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	17	18	19	20	21	22
午前食	おかゆ 白菜とさつまいものスープ 豆腐ときゃべつの味噌煮 オレンジ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 白身魚と白菜煮 バナナ	おかゆ カリフラワーと人参のスープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとチンゲン菜の味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ キャベツとじゃがいものスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚とほうれん草煮 バナナ
午後食	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 人参のそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌おじや カリフラワーのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん 豆腐と玉ねぎの味噌煮 バナナ
	24	25	26	27	28	29
午前食		おかゆ 人参とほうれん草のスープ さつまいもの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ 人参ときゃべつのスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 バナナ	おかゆ 大根とチンゲン菜の味噌汁 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ 白菜と玉ねぎの味噌汁 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜と人参の味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 バナナ
午後食		さつまいもと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	パン(パン粥) きゃべつと玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 バナナ	ひじきと人参のおじや チンゲン菜の味噌そぼろ煮 バナナ	小松菜と人参のおじや 豆腐と白菜の味噌煮 バナナ	きゃべつと人参のうどん 白身魚ときゅうり煮 バナナ

※午前・午後食に麦茶を提供します。