



11月献立表



品川学藝保育園

2025年

日	日付				昼食	材料名（献食）				おやつ(午前)	おやつ(午後)		栄養価	
						主にからだをつくるもの	主にからだの働きを助えるもの	主に歯や力のもとになるもの	調味料		献立	献立		
土	1	15	29	スタミナ焼肉丼 三色ナムル 味噌汁 麦茶	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン ほうれん草・もやし・人参 わかめ	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 調合ごま油・白ごま	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶	牛乳	さつま芋きんとん	さつま芋・砂糖 塩・本みりん バインアップル ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	479 kcal 17.0 g 12.4 g 198 mg 1.3 g	
				白身魚のもみじ焼 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 麦茶	たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	人参 切干大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・小松菜	小麦粉・マヨネーズタイプ(卵不使用) 糸こんにゃく(白滝)・油・砂糖 米(国産) おつゆ麴	醤油・料理酒・だし だし 麦茶		さつま芋蒸しパン オレンジ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつま芋・油 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	469 kcal 18.0 g 13.7 g 199 mg 1.5 g	
火	4	18		スパゲティミートソース ツナとブロッコリーのサラダ スープ 麦茶	鶏豚ひき肉・大豆 ツナフレーク ウインナー	玉ねぎ・人参・しょうが・ドライパセリ ブロッコリー・コーン・れんこん オクラ・大根	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 酢・醤油 コンソメ 麦茶	牛乳	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油 黄桃(缶詰) ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	519 kcal 22.7 g 14.9 g 164 mg 2.2 g	
水	5	19		鶏肉の照焼 じゃが芋の洋風きんぴら ごはん 味噌汁 麦茶	鶏肉 ウインナー 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・ピーマン わかめ	砂糖・油 じゃが芋・油 米(国産)	醤油・本みりん コンソメ だし 麦茶		牛乳	コーンチヂミ りんご 牛乳	コーン・小麦粉 鶏がらスープ・油 りんご ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	424 kcal 18.9 g 12.4 g 149 mg 1.6 g
木	6	20		秋野菜ポトフ かぼちゃサラダ レーズンロールパン 麦茶	鶏肉 ▲チーズ	人参・かぶ・エリンギ・玉ねぎ・ドライパセリ かぼちゃ・きゅうり	さつま芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) ●/▲レーズンロールパン	コンソメ・塩 麦茶	牛乳	塩おにぎり	米(国産) 塩 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	473 kcal 19.1 g 13.1 g 181 mg 1.7 g	
金	7	21		松風焼 五色和え ごはん すまし汁 麦茶	鶏ひき肉・豆腐・白みそ	玉ねぎ・しょうが ほうれん草・もやし・人参・コーン・しめじ 大根・わかめ・豆苗	砂糖・でん粉・白ごま・油 調合ごま油 米(国産)	醤油 だし・醤油・塩 麦茶		牛乳	フライドポテト オレンジ 牛乳	ポテトフライ・油 塩 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	415 kcal 16.7 g 13.5 g 174 mg 1.4 g
土	8	22		豚肉うどん 焼さつま芋 キャベツの甘酢和え 麦茶	豚肉	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 キャベツ・わかめ・人参	うどん・砂糖 さつま芋・油 砂糖	だし・醤油・本みりん・料理酒・塩 酢・醤油 麦茶	牛乳	しらすおにぎり	米(国産)・しらす 醤油 みかん(缶詰) ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	472 kcal 17.8 g 9.9 g 218 mg 1.8 g	
月	10			かみなり豆腐 しらすとカリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 麦茶	豆腐・ツナフレーク・かつお節 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しめじ・コーン・ピーマン カリフラワー・きゅうり・わかめ オクラ	油・調合ごま油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 里芋	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし 麦茶		牛乳	ぶどうゼリー	ゼラチン・ぶどうジュース 砂糖 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	418 kcal 16.3 g 10.5 g 212 mg 1.3 g
火	11	25		カレーうどん 青のりポテト ブロッコリーのおかか和え 麦茶	豚肉・油揚げ かつお節	玉ねぎ・人参・さやえんどう・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参	うどん・砂糖 じゃが芋・油	だし・醤油・カレーフレーク 塩 醤油・本みりん・だし 麦茶	牛乳	ツナおにぎり	米(国産)・ツナフレーク・砂糖 醤油・料理酒 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	512 kcal 22.0 g 13.8 g 207 mg 1.6 g	
水	12	26		さけの焼南蛮 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん 豚汁 麦茶	さけ 納豆 豚肉・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 オクラ・きゅうり 大根・人参・さやいんげん	小麦粉・油・砂糖 米(国産) 里芋	酢・醤油 醤油 だし 麦茶		牛乳	塩焼そば りんご 牛乳	焼きそば用麺・豚肉・人参・もやし 二郎・油・鶏がらスープ・塩 りんご ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	503 kcal 26.8 g 15.4 g 202 mg 1.5 g
木	13	27		チキンソテーきのこソース トマトのツナサラダ ロールパン スープ 麦茶	鶏肉 ツナフレーク	エリンギ・しめじ・玉ねぎ トマト・ブロッコリー・コーン わかめ・もやし・人参	小麦粉・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 ●/▲バターロールパン	塩・料理酒・ウスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・塩 コンソメ 麦茶	牛乳	かぼちゃクッキー	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 かぼちゃ・油 バナナ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	434 kcal 19.1 g 16.2 g 137 mg 1.8 g	
金	14	28		ハヤシライス コーンサラダ スープ 麦茶	豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・しめじ コーン・きゅうり・キャベツ・レモン果汁 ほうれん草	米(国産)・油 砂糖・オリーブ油 じゃが芋	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶		牛乳	きなこマカロニ オレンジ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 オレンジ ▲牛乳	エ た 脂 Ca 塩	539 kcal 19.5 g 16.2 g 173 mg 1.8 g

栄養価の平均 エネルギー（エ）474kcal たんぱく質（た）19.6g 脂質（脂）13.6g カルシウム（Ca）183mg 食塩相当量（食塩）1.6g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試下さいませよう、ご協力程よろしくお願いいたします。