

2025年11月

給食献立予定表

一本松保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(厚食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 土	きのこうどん ～南瓜の甘露 みかん缶 ～いりこ	うどん、三温糖、クラッカー	牛乳、豚肉、いりこ	かぼちゃ、みかん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、椎茸	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 クラッカー	エネルギー 393 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 287 mg
04 火	ご飯 ～さばの磯辺揚げ 切干大根とごぼうの煮物 ～じゃが芋のみそ汁	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、米	牛乳、さば、豆腐、みそ、油揚げ、いりこ	バナナ、りんご、にんじん、ごぼう、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、椎茸、胃のり	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 305 mg
05 水	ご飯 ～里芋のシチュー ～洋風炒り豆腐 スクランブルエッグ	米、さといも、油、三温糖	豚肉、豆腐、鶏卵、牛乳、ベーコン、バター、いりこ	たまねぎ、にんじん、しめじ、コン、ほうれんそう、いんげん、ひじき	塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 おにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.7 g カルシウム 224 mg
06 木	ご飯 ～鮭のつけ焼き 小松菜の納豆あえ ～さつまい	さつまいも、ポテトケーキ、三温糖、こま、米	牛乳、さば、納豆、みそ、きな粉、スキムミルク、バター、いりこ	バナナ、ごぼう、ちやう、し、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 軽いお菓子 きなこボール	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 349 mg
07 金	りんごのかきのみそ汁 ～切干大根とひじきのサラダ わかめのずし汁 ～オレンジ	ごま、さつまいも、のび、マヨネーズ、三温糖、油、米	牛乳、鶏むね肉、卵、豆腐、チーズ、しらす干し、いりこ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、れんこん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん、ひじき、ねぎ、胃のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 391 mg
08 土	和風スパゲティ ～豆腐スープ ～パイ缶 ～いりこ	スパゲティ、油、せんべい	牛乳、豆腐、ツナ缶、わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン、にんじん、しめじ、えのきたけ、椎茸、にんにく	しょうゆ、みりん、中濃だし、塩、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 276 mg
10 月	ご飯 ～豚肉と大根のみそ煮 ～ほうれん草のなめだけ和え ～かき玉汁	食パン、ごんにゃく、三温糖、マーガリン、油、三温糖、米	牛乳、豚肉、卵、ちくわ、みそ、いりこ	だいこん、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、ごぼう、なめだけ、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん	変茶 軽いお菓子 牛乳 かりんと風トースト	エネルギー 376 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 10.5 g カルシウム 204 mg
11 火	ご飯 ～白身魚のおろし煮 和風ポテトサラダ ～ごぼうのみそ汁	じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、米	牛乳、あかうお、豆腐、ちくわ、みそ、バター、いりこ	バナナ、だいこん、はくさい、かぼちゃ、ごぼう、コン、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、レーズン、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かぼちゃスコーン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.3 g カルシウム 310 mg
12 水	秋の炊き込みご飯 ～チキンナゲット ～フライドポテト ～れんこんサラダ	さつまいも、米、フライドポテト、油、片栗粉、三温糖、パン粉、マヨネーズ	豆腐、鶏むね肉、ヤクルト、油揚げ、バター、いりこ	れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、コン、椎茸、わかめ、にんにく、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 軽いお菓子 おだのしみスイートポテト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 244 mg
13 木	ご飯 ～さばの塩焼き 大根の中煮煮 ～里芋のみそ汁	小麦粉、さといも、三温糖、米	牛乳、さば、豚肉、卵、バター、油揚げ、いりこ	だいこん、バナナ、かき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、わかめ	だし汁、しょうゆ、中濃だし、塩、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 かきのケーキ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 21.9 g カルシウム 293 mg
14 金	ハヤシライス ～小魚サラダ ～きのこスープ ～オレンジ	じゃがいも、三温糖、油、ごま油、米	ヨーグルト、牛肉、卵、しらす干し、スキムミルク、いりこ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、バナナ、キャベツ、きゅうり、もやし、みかん、パイン、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、トマトピューレ	ハヤシライス、しょうゆ、酢、コンソメ	牛乳 軽いお菓子 フルーツヨーグルト	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg
15 土	焼きうどん ～わかめスープ ～みかん缶 ～いりこ	うどん、油、ビスケット	牛乳、豆腐、豚肉、かつお節、いりこ	みかん、にんじん、はくさい、もやし、ピーマン、たまねぎ、胃のり、わかめ	しょうゆ、中濃だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ビスケット	エネルギー 321 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 307 mg
17 月	ご飯 ～牛肉と納豆の旨煮 ～白菜の昆布和え ～きのこの味噌汁	ロールパン、マヨネーズ、三温糖、ごま油、米	牛乳、納豆、牛肉、豆腐、卵、みそ、いりこ	はくさい、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、わかめ	だし汁、しょうゆ、塩	変茶 軽いお菓子 牛乳 玉子サンド	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 226 mg
18 火	ご飯 ～チキンピカタ ～ひじきと大豆の炒り煮 ～南瓜のみそ汁	米、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、大豆、みそ、チーズ、油揚げ、かつお節、いりこ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、ピーマン、いんげん、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 244 mg
19 水	ご飯 ～ミートオムレツ ～ジャーマンポテト ～押麦のスープ	じゃがいも、米、押麦、油、三温糖、はるさめ、ごま	牛乳、鶏肉、鶏むね肉、牛ひき肉、ツナ缶、ベーコン、いりこ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コン、いんげん、ねぎ、塩こんぶ、椎茸、パセリ	グチャップ、ふりかけ、しょうゆ、コンソメ、中濃だし、塩、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 302 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(厚食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 木	ご飯 ～白身魚のもみじ焼き ～切干大根と里芋の旨煮 ～かき玉汁	じゃがいも、さといも、マヨネーズ、米粉、三温糖、米	牛乳、あかうお、卵、豆腐、油揚げ、みそ、いりこ	バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、胃のり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 ベイクドニョッキ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 306 mg
21 金	中華丼 ～小松菜のナムル ～春雨スープ ～オレンジ	米、マカロニ、三温糖、ごま油、はるさめ、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、かぼちゃ、いりこ	オレンジ、はくさい、ごぼう、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが	中華スープ、だし汁、しょうゆ、酢、おろしにんにく	牛乳 軽いお菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 326 mg
22 土	ミートスパゲティ ～キャベツスープ ～パイ缶 ～いりこ	スパゲティ、油、せんべい	牛乳、鶏むね肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン、キャベツ、えのきたけ	グチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 せんべい	エネルギー 386 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 273 mg
25 火	ご飯 ～さばのごまみそ煮 ～かぼちゃのサラダ ～けんちん汁	マカロニ、マヨネーズ、ごま、三温糖、米	さば、牛乳、豆腐、みそ、バター、いりこ	かぼちゃ、みかん、クリーム・コン、きゅうり、コン、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 コン・クリームマカロニ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 216 mg
26 水	ご飯 ～干草焼き ～鶏レバーの甘辛煮 ～五目ビーフンスープ	ポテトケーキ、さつまいも、三温糖、油、米	牛乳、鶏、鶏レバー、鶏むね肉、いりこ	パイン、りんご、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、椎茸、しょうが	だし汁、しょうゆ、中濃だし、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 りんごさつまいも風プリン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 17.1 g カルシウム 308 mg
27 木	ご飯 ～豆腐のふんわり揚げ ～五目大豆 ～なめこのみそ汁	米、ごんにゃく、油、片栗粉、三温糖、こま、ごま油	牛乳、豆腐、鶏むね肉、ツナ缶、みそ、しらす干し、いりこ	バナナ、にんじん、なめこ、だいこん、れんこん、たまねぎ、いんげん、ごぼう、ねぎ、ごま、椎茸	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 手づくりふりかけおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 332 mg
28 金	根菜カレーライス ～キャベツとツナのサラダ ～大根のスープ ～オレンジ	じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、米	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、きな粉、スキムミルク、いりこ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、れんこん、だいこん、ごぼう	カレー、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 くろがねもち	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 378 mg
29 土	どん汁うどん ～さつまいの甘煮 ～みかん缶 ～いりこ	さつまいも、うどん、さといも、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、みそ、いりこ	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	だし汁、みりん、塩	牛乳 軽いお菓子 牛乳 クラッカー	エネルギー 393 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 293 mg



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのおさといも

人里でとれることから、「さといも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃



さず調理して食べましょう。

