



2025年11月 給食献立予定表 幼児食

水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鶏肉、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、ピーマン、バナナ	薄口醤油、中濃ソース、塩、お菓子	エネルギー 195kcal たんぱく質 7.8g 脂質 3.0g 炭水化物 37.3g 塩分 1.3g
3	月	文化の日								
4	火	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の香り蒸し かぼちゃのごま和え 根菜汁	型抜きピスケット スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、スキムミルク	三温糖、黒ごま、里芋、マーガリン、薄力粉	白ネギ、人参、小松菜、生姜、かぼちゃ、きゅうり、大根、れんこん、ごぼう、干し椎茸	酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、みそ、だし汁、水	エネルギー 328kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.6g 炭水化物 34.5g 塩分 1.4g
5	水	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の煮物 もやしと青梗菜の和え物 みそ汁 りんご	米粉さつまいもドーナツ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ、鶏節、牛乳、スキムミルク	じゃが芋、油、三温糖、米粉、さつま芋、揚げ油、粉糖	人参、干し椎茸、さやいんげん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、チンゲン菜、なす、なめこ、ネギ、ワカメ、りんご	酒、濃口醤油、だし汁、みそ、ペーリングパウダー、水	エネルギー 287kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.0g 炭水化物 43.2g 塩分 1.7g
6	木	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き 五目きんぴら 厚揚げの生姜スープ オレンジ	レーズンスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、厚揚げ、卵、スキムミルク	糸こんにゃく、白ごま、三温糖、炒め油、春雨、薄力粉、マーガリン	梅干し、ごぼう、人参、さやいんげん、小松菜、白ネギ、生姜、オレンジ、レーズン	酒、薄口醤油、みそ、みりん、濃口醤油、塩、だし汁、ペーリングパウダー、水	エネルギー 259kcal たんぱく質 20.7g 脂質 6.6g 炭水化物 30.3g 塩分 1.7g
7	金	ごはん (ふりかけ)	野菜のかき揚げ ワカメの酢物 すまし汁	黄粉パスタ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、豆腐、黄粉、スキムミルク	さつま芋、薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、ごぼう、ピーマン、きゅうり、ワカメ、大根、えのき、ネギ	塩、酢、薄口醤油、だし汁、濃口醤油、水	エネルギー 272kcal たんぱく質 13.0g 脂質 9.6g 炭水化物 35.5g 塩分 1.2g
8	土	ごはん (麦飯)	麻婆丼 中華スープ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、合ひき肉、鶏肉、牛乳	炒め油、三温糖、片栗粉、春雨	玉ねぎ、人参、グリーンピース、干し椎茸、チンゲン菜、えのき、バナナ	みそ、赤みそ、濃口醤油、酒、だし汁、塩、お菓子	エネルギー 189kcal たんぱく質 24.4g 脂質 8.0g 炭水化物 21.0g 塩分 2.1g
10	月	手作りパン (ブレーン)	パンブキンシチュー 大豆のフレンチサラダ	焼きおにぎり (みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆、ベーコン	油、米	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、きゅうり、パプリカ、ホールコーン	シチュールー、酢、濃口醤油、塩、みそ、みりん	エネルギー 275kcal たんぱく質 10.1g 脂質 8.2g 炭水化物 43.7g 塩分 2.1g
11	火	ごはん (のり)	煮魚 青菜の塩昆布和え たぬき汁 りんご	さつまポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、油揚げ、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、薄力粉、さつま芋、油	生姜、キャベツ、ほうれん草、小松菜、人参、塩昆布、えのき、白ネギ、りんご	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、薄口醤油、塩、水	エネルギー 213kcal たんぱく質 17.0g 脂質 3.7g 炭水化物 32.2g 塩分 1.4g
12	水	ごはん (ふりかけ)	野菜ハンバーグ さつま芋のチコロサラダ みそ汁	豆乳くずもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、チーズ、豆乳、黄粉	片栗粉、三温糖、さつま芋、油、麩	ごぼう、れんこん、玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン、大根、なめこ、ワカメ	塩、濃口醤油、みりん、酢、だし汁、みそ	エネルギー 279kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.9g 炭水化物 37.0g 塩分 1.4g
13	木	ごはん (のり)	白身魚のレモンソースがけ キャベツのごまサラダ ジャーマンスープ	ナン ドライカレー	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、じゃこ、鶏肉、合ひき肉、チーズ	片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、じゃが芋、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ネギ、レモン汁、キャベツ、きゅうり、にんにく	薄口醤油、濃口醤油、酒、酢、バセリ、塩、水、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉	エネルギー 165kcal たんぱく質 19.1g 脂質 4.5g 炭水化物 17.6g 塩分 1.5g
14	金	ごはん (ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し れんこんの梅肉和え すまし汁	七五三クリッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、かまぼこ、卵、スキムミルク	もち米、片栗粉、三温糖、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し椎茸、れんこん、きゅうり、梅干し、大根、ワカメ	濃口醤油、薄口醤油、酒、酢、だし汁、塩、水	エネルギー 283kcal たんぱく質 15.8g 脂質 8.9g 炭水化物 36.7g 塩分 1.5g
15	土	おにぎり (ふりかけ)	あんかけ焼きそば バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麺(焼きソバ)、片栗粉、三温糖	干し椎茸、人参、玉ねぎ、ほうれん草、白ネギ、生姜、バナナ	酒、みりん、塩、濃口醤油、お菓子	エネルギー 171kcal たんぱく質 5.9g 脂質 1.9g 炭水化物 35.4g 塩分 0.9g
17	月	ごはん (ふりかけ)	豆腐ナゲット ひじきと野菜のサラダ かぼちゃのスープ	さつまいももち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、さつま芋	人参、キャベツ、きゅうり、ひじき、ホールコーン、かぼちゃ、玉ねぎ、水菜	塩、ケチャップ、酢、濃口醤油、薄口醤油、水	エネルギー 286kcal たんぱく質 13.6g 脂質 7.6g 炭水化物 44.8g 塩分 1.3g
18	火	ごはん (ふりかけ)	五目煮 ししゃもの酒蒸し みそ汁 りんご	抹茶スコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、鶏肉、ちくわ、ししゃも、豆腐、油揚げ、卵、スキムミルク	つきこんにやく、三温糖、白ごま、豆ごま油、薄力粉、マーガリン	人参、ごぼう、さやいんげん、昆布、干し椎茸、ネギ、玉ねぎ、なめこ、小松菜、りんご	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、ペーリングパウダー、抹茶、水	エネルギー 384kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.5g 炭水化物 50.3g 塩分 2.0g
19	誕生日会	ごはん	さつま芋ご飯、唐揚げ 豆腐のミートボール、ウインナー、梅じやこパスタ、野菜サラダ すまし汁、みかん	ヨーグルトケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、豚ひき肉、豆腐、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、ヨーグルト、卵、牛乳、生クリーム、スキムミルク	米、さつま芋、ごま塩、片栗粉、揚げ油、パン粉、三温糖、スパゲッティ、油、麩、薄力粉	生姜、玉ねぎ、人参、小松菜、梅干し、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、ネギ、ワカメ、みかん、りんご	薄口醤油、塩、濃口醤油、みりん、酒、酢、だし汁、ペーリングパウダー、水	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.0g 炭水化物 72.9g 塩分 2.9g
20	木	ごはん (のり)	焼き魚 切干大根の和風サラダ みそ汁 オレンジ	米粉のチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、油揚げ、スキムミルク	三温糖、油、米粉、ごま油、白ごま	切干大根、もやし、きゅうり、人参、白菜、えのき、ネギ、オレンジ、玉ねぎ、ニラ	塩、酒、酢、濃口醤油、だし汁、みそ、薄口醤油、水	エネルギー 252kcal たんぱく質 21.4g 脂質 5.5g 炭水化物 30.3g 塩分 1.7g
21	金	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 小松菜とちくわのお浸し みそ汁	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、ちくわ、豆腐、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、板こんにゃく、三温糖、麩	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、小松菜、えのき、玉ねぎ、なめこ、ワカメ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、水	エネルギー 238kcal たんぱく質 13.3g 脂質 8.0g 炭水化物 31.5g 塩分 1.6g
22	土	おにぎり (ふりかけ)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麺(ちゃんぽん)、炒め油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、ネギ、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、ちゃんぽんスープの素、水、お菓子	エネルギー 212kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.8g 炭水化物 38.4g 塩分 2.0g
23	日	勤労感謝の日								
24	月	振替休日								
25	火	ごはん (のり)	魚のみそ煮 白菜とほうれん草のおろし和え 吳汁 みかん	大学芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏、白身魚、大豆、鶏肉、豆腐、スキムミルク	三温糖、さつま芋、揚げ油、水あめ、黒ごま	生姜、白菜、ほうれん草、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、ネギ、みかん	だし汁、みそ、酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、酢、塩、水	エネルギー 364kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.7g 炭水化物 39.9g 塩分 1.8g
26	水	ごはん (ふりかけ)	千草焼き さつま芋と昆布の煮物 納豆 みそ汁	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、キッズ納豆、黄粉、スキムミルク	三温糖、さつま芋、麩、薄力粉、上新粉、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草、干し椎茸、昆布、大根、えのき、ワカメ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、塩、水	エネルギー 279kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.3g 炭水化物 35.9g 塩分 1.7g
27	木	ごはん (のり)	白身魚の甘酢あんかけ プロッコリーの和え物 けんちん汁	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、厚揚げ、牛乳、チーズ、スキムミルク	米粉、揚げ油、三温糖、片栗粉、白ごま、つきこんにやく、薄力粉	プロッコリー、もやし、人参、ホールコーン、ごぼう、白ネギ、ほうれん草	酒、薄口醤油、酢、濃口醤油、塩、だしじ、ペーリングパウダー、水	エネルギー 328kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.0g 炭水化物 36.8g 塩分 1.7g
28	金	ごはん (麦飯)	さつまいもカレー ピクリス らっきょう	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、スキムミルク	炒め油、さつま芋、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、大根、きゅうり、らっきょう、バナナ、みかん缶、パイン缶	カレールー、酢、薄口醤油	エネルギー 258kcal たんぱく質 9.0g 脂質 7.1g 炭水化物 43.8g 塩分 1.9g
29	土	おにぎり (ふりかけ)	ほうとう風うどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ばら肉、牛乳	麺(うどん)、さつま芋	人参、大根、ほうれん草、白ネギ、干し椎茸、バナナ	みそ、みりん、酒、だし汁、お菓子	エネルギー 258kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.9g 炭水化物 36.9g 塩分 1.4g

お知らせ

◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。
◆手作りかけは、いにこ、寝顔、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。

◆栄養価表示は、3歳以上の屋食(主食は除く)、3時のおやつの合計です。

◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

*気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。