



# 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、鰹節、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	型抜きビスケット 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、鰹節、 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、ベーキングパウダー、 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	糸こんにやく、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、 ベーキングパウダー、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、合びき肉、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 (プレーン)	パンプキンシチュー 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、濃口醬 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 たまき汁 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 さつま芋のチーコロサラダ 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、ローズハ 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、合びき 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、濃口醬 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、 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、ベーキングパウ 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	水	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 梅じゃこパスタ、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、 ベーキングパウダー、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、板こんにやく、 三温糖、麩、マーガリン	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 呉汁 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	鯖、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)	干草焼き 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 ブ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	ブロッコリー、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、濃口醬 油、塩、だし汁、ベーキング 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 ピクルス 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、パナ 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。  
◆手作りのふりかけは、いりこ、鰹節、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歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。  
◆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。