

令和7年度

11月献立表

認定こども園モモ

日 曜日		3～5歳児 幼児食		2歳児 うめ幼児食		1歳児 かりん乳児食	
1 ・ 15 ・ 29	土	昼	ひじき炊き込みご飯 青海苔ポテト 豆腐とえのきの味噌汁	ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 豆腐とえのきの味噌汁	ひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		
		おやつ	ゼリー・ブランクッキー	ゼリー・ブランクッキー	ゼリー・ブランクッキー		
17	月	昼	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ	雑穀ご飯 チリコンカン フレンチサラダ 豆乳入りコーンスープ	チリコンカンのリゾット フレンチサラダ プルーン		
		おやつ	カリカリ坊や	カリカリ坊や	カリカリ坊や		
4 ・ 18	火	昼	秋野菜のポークカレーライス ひじきのサラダ バナナ	秋野菜のポークカレーライス ひじきのサラダ バナナ	秋野菜のポークカレーリゾット ひじきのサラダ バナナ		
		おやつ	さつま芋おこわ	さつま芋おこわ	さつま芋おこわ野菜ご飯		
5 ・ 19	水	昼	雑穀ご飯 カジキの煮付け 高野豆腐と大豆の煮物 なめこと葱の味噌汁	高野豆腐と大豆のあんかけご飯 カジキの煮付け なめこと葱の味噌汁	高野豆腐と大豆の野菜ご飯 カジキの煮付け 味噌汁		
		おやつ	オートミールクッキー・バナナスムージー	オートミールクッキー・バナナスムージー	オートミールクッキー・豆乳		
6 ・ 20	木	昼	秋野菜のほうとううどん 果物	秋野菜のほうとううどん(あんかけ) 果物	鶏挽き肉と秋野菜ご飯 果物		
		おやつ	鮭おにぎり	鮭おにぎり	鮭おにぎり		
7 ・ 21	金	昼	雑穀ご飯 豚肉の生姜野菜炒め カブの甘酢和え 7日根菜の味噌汁 21日そうめん汁	豚肉の生姜あんかけご飯 カブの甘酢和え だし汁	豚肉の生姜野菜ご飯 カブの甘酢和え だし汁		
		おやつ	豆乳入りメープル蒸しパン	豆乳入りメープル蒸しパン	豆乳入りメープル蒸しパン		
8 ・ 22	土	昼	チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	チキンライス スパゲッティサラダ しめじとコーンのスープ	チキンライ斯里ゾット スパゲッティサラダ スープ		
		おやつ	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり	ゆかりおにぎり		
10	月	昼	雑穀ご飯 鶏つくねの甘辛煮 さつま芋と南瓜のサラダ えのきと葱の味噌汁	鶏挽き肉と野菜のあんかけご飯 さつま芋と南瓜煮 えのきと葱の味噌汁	鶏挽き肉と野菜ご飯 さつま芋と南瓜煮 味噌汁		
		おやつ	豆乳入りバナナケーキ	豆乳入りバナナケーキ	豆乳入りバナナケーキ		
11 ・ 25	火	昼	ひよこ豆カレーライス 切り干し大根とささみのサラダ バナナ	ひよこ豆カレーライス 切り干し大根とささみのサラダ バナナ	ひよこ豆カレーリゾット 切り干し大根とささみのサラダ バナナ		
		おやつ	しらすとおかかのおにぎり	しらすとおかかのおにぎり	しらすとおかかのおにぎり		
12 ・ 26	水	昼	雑穀ご飯 鮭の塩焼き 納豆と青菜のお浸し 大根の味噌汁	さつま芋のあんかけご飯 鮭の塩焼き 大根の味噌汁	さつま芋の野菜ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁		
		おやつ	元気パンと手作りジャム・豆乳スープ	元気パンと手作りジャム・豆乳スープ	手作りジャムラスク・豆乳スープ		
13 ・ 27	木	昼	大豆入りミートソーススパゲッティ さつま芋スティック揚げ 果物	大豆入りミートソーススパゲッティ ふかし芋 果物	ミートソースリゾット ふかし芋 果物		
		おやつ	豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	豆乳芋野菜ご飯		
14	金	昼	赤飯 カレイの煮付け 青菜のおかか和え えのきと万能葱の清汁 14日 季節の果物	青菜の野菜あんかけご飯 カレイの煮付け えのきと万能葱の清汁	青菜の野菜ご飯 カレイの煮付け 清汁		
		おやつ	紅白蒸しパン	紅白蒸しパン	二色ゼリー		
28	金	昼	雑穀ご飯 蓮根入りしゅうまい もやしときゅうりのナムル 28日ふかし芋	鶏ひき肉のあんかけご飯 もやしのナムル だし汁	鶏ひき肉の野菜ご飯 もやしのナムル だし汁		
		おやつ	柿入りフルーツボンチ	柿入りフルーツボンチ	柿入りフルーツゼリーボンチ		
平均栄養価		3～5歳児		2歳児		1歳児	
		エネルギー	471 kcal	エネルギー	417 kcal	エネルギー	401 kcal
		たん白	17.0 g	たん白	14.9 g	たん白	13.4 g
		脂質	10.5 g	脂質	9.1 g	脂質	8.4 g
		炭水化物	80.8 g	炭水化物	70.9 g	炭水化物	69.5 g
		食塩	0.8 g	食塩	0.8 g	食塩	0.8 g

*1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

*3～5歳の手作りおやつは太字で記しています。

*飲み物は通常、麦茶となります。1～5歳児には水曜日の豆乳がです。