

令和7年度 11月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	土	○麻婆丼（米・高野豆腐・豚挽肉・人参・長葱・椎茸） ○中華スープ（わかめ・玉葱） ○オムレツ（チンゲン菜・きゅうり・パプリカ） ○バナナ	牛乳 ココアマフィン （小麦粉・ココア・牛乳）	1杯 - 629 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.1 g
4	火	○豚骨湯風うどん（うどん・豚肉・人参・白菜・もやし・長葱・椎茸） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・里芋・玉葱・いんげん） ○かぶの塩昆布和え（かぶ・きゅうり・パプリカ・塩昆布） ○バナナ	お茶 ピピンパザーパン （米・豚挽肉・切干大根・人参・万能ねぎ）	1杯 - 454 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.6 g 食塩相当 1.7 g
5	水	○ごはん ○味噌汁（豆腐・なめこ） ○魚の塩田揚げ（カジキ） ○かぼちゃのそぼろあん（かぼちゃ・鶏挽肉・グリーンピース）	牛乳 黒糖蒸しパン （小麦粉・黒糖・牛乳・スキムミルク）	1杯 - 577 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.5 g
6	木	○ごはん ○味噌汁（鮭・人参） ○鶏のマーレード焼き（鶏肉・マーレード） ○煮込み（ほうれん草・人参・しめじ）	牛乳 あんこポンドク （小麦粉・あんこ）	1杯 - 528 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.5 g
7	金	○鶏塩豚丼（米・豚肉・長葱・玉葱） ○味噌汁（白菜・油揚げ） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・椎茸・グリーンピース） ○小松菜のさっぱり和え（小松菜・もやし・わかめ）	牛乳 バナナケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ）	1杯 - 646 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.9 g 食塩相当 1.6 g
8	土	○肉うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・玉葱） ○大根の煮物（大根・人参・椎茸・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おにぎり （米・塩昆布・ごま）	1杯 - 468 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.0 g
10	月	○ごはん ○野菜スープ（かぼちゃ・白菜） ○ハンバーグのきのこあんかけ（鶏レバー・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき・しめじ・万能ねぎ） ○コールスローサラダ（キャベツ・人参・コーン・マヨドレ）	お茶 あんこ牛乳寒天 （牛乳・寒天・あんこ）	1杯 - 567 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.0 g
11	火	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・切干大根） ○鶏のチーズ焼き（鶏肉・チーズ） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・グリーンピース）	牛乳 ベリーチーズケーキ （小麦粉・ミックスベリー・チーズ・卵・牛乳・レモン汁）	1杯 - 557 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.6 g
12	水	○ごはん・手作りふりかけ（米・煮干し・青のり・かつお節・ごま） ○味噌汁（かぶ・里芋） ○魚の煮付け（ホキ） ○五目煮（災害用五目煮缶）	牛乳 フルーツガクテル （桃缶・みかん缶・りんご缶・レモン汁・バナナ）	1杯 - 472 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.3 g 食塩相当 1.8 g
13	木	○さつまいもごはん（米・さつまいも・ごま） ○味噌汁（なす・万能ねぎ） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○大根の炒め物（大根・人参・エリンギ）	牛乳 焼き鶏まん （小麦粉・災害用焼き鳥缶）	1杯 - 438 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.6 g
14	金	○豆乳クリームスパゲッティ（スパゲッティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・豆乳） ○コンソメスープ（コーン・玉葱） ○粉ふき芋（じゃがいも・パセリ） ○フレンチサラダ（キャベツ・パプリカ・きゅうり）	お茶 ひじきごはん （米・人参・ひじき・高野豆腐・グリーンピース）	1杯 - 515 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.5 g 食塩相当 2.2 g
15	土	○中華丼（米・豚挽肉・白菜・人参・玉葱・きくらげ） ○青菜スープ（チンゲン菜・コーン） ○もやしサラダ（もやし・人参・きゅうり） ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・いちごジャム・牛乳）	1杯 - 526 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 0.5 g
17	月	○ポークカレー（米・豚肉・玉葱・人参・じゃがいも・しめじ・カレールウ・ケチャップ・中濃ソース・豆乳） ○オニオンスープ（玉葱・えのき） ○水菜サラダ（水菜・人参・コーン） ○りんご	牛乳 餃子の皮・さつまいもパイ （餃子の皮・さつまいも・バター・生クリーム）	1杯 - 606 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.4 g
18	火	○ミッフィーライス（米・ほうれん草・甘納豆） ○奥山山わかめスープ（わかめ・長葱・人参・椎茸・玉葱・きくらげ） ○ヤンニョムチキン風（鶏肉・ケチャップ・ごま） ○チョロキサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・ほうれん草・海苔）	牛乳 メロンパンホイップサンド （小麦粉・卵・バター・生クリーム・いちごソース）	1杯 - 681 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 1.8 g
19	水	○ごはん ○味噌汁（しめじ・豆腐） ○豚のりんごソース焼き（豚肉・りんご・玉葱） ○れんごんの金平（れんごん・ごぼう・人参）	牛乳 餃子ドッグ （小麦粉・豚挽肉・春巻・キャベツ・ニラ）	1杯 - 553 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
20	木	○ごはん ○味噌汁（大根・ほうれん草） ○鶏の照り焼き（鶏肉） ○ひじきのおかか煮（ひじき・人参・油揚げ・いんげん・かつお節）	牛乳 ピザパン （食パン・ツナ・玉葱・ピーマン・ケチャップ・チーズ）	1杯 - 548 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.2 g
21	金	○ごはん ○相性汁（鶏挽肉・さつまいも・人参・白菜・しらたき・万能ねぎ・豆乳） ○魚の塩麹焼き（ホッケ・塩麹） ○キャベツの炒め物（キャベツ・人参・エリンギ）	牛乳 抹茶マフィン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・抹茶・甘納豆）	1杯 - 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.2 g
22	土	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・白菜・人参・もやし・きくらげ・豆乳） ○里芋の煮物（里芋・人参・玉葱・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 ツナおがかごはん （米・ツナ・かつお節）	1杯 - 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.3 g
25	火	○ごはん ○味噌汁（なめこ・長葱） ○豚肉の甘辛炒め（豚肉） ○さつまいものレモン煮（さつまいも・レモン汁）	牛乳 ひじきずしミ （おから・ひじき・玉葱・人参・チーズ）	1杯 - 559 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
26	水	○パンちゃん風うどん（うどん・鶏肉・白菜・人参・大根・ごぼう） ○厚揚げの味噌炒め（厚揚げ・キャベツ・ピーマン・玉葱） ○小松菜の柚子和え（小松菜・もやし・パプリカ・柚子） ○バナナ	お茶 焼き鶏ごはん （米・災害用焼き鳥缶・万能ねぎ）	1杯 - 485 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 1.8 g
27	木	○ごはん ○野菜スープ（ほうれん草・玉葱） ○豚レバーのBBQソース（豚レバー・玉葱・ピーマン・さつまいも・ケチャップ・中濃ソース） ○ささみとひじきのサラダ（ひじき・ささみ・水菜・人参）	牛乳 ヨーグルトもち （じゃがいも・コーン）	1杯 - 510 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 0.7 g
28	金	○ごはん ○すまし汁（かぶ・えのき） ○魚の蒸みそ焼き（シルバー・長葱） ○春雨ソテー（春雨・チンゲン菜・人参・きくらげ）	牛乳 ゴゴアマーレードクッキー （小麦粉・バター・スキムミルク・牛乳・ココア・マーレード）	1杯 - 570 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 1.5 g
29	土	○チキンピラフ（米・鶏肉・人参・玉葱・コーン・グリーンピース） ○野菜スープ（キャベツ・パプリカ） ○青菜サラダ（小松菜・もやし・人参） ○バナナ	牛乳 きなこスコーン （小麦粉・牛乳・きなこ）	1杯 - 514 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 0.5 g

※O・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

★ごぼう★

独特な風味と歯ごたえが特徴のごぼうは秋が旬の野菜です。ごぼうには水溶性・不溶性の食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維のイヌリンは血糖値改善や整腸作用があり、不溶性食物繊維のリグニンがコレステロール抑制作用、便秘解消に効果があります。また、ごぼうにはカリウムも多く含まれており、塩分の排出やむくみ防止の効果も期待できます。

* ごぼうサラダ * (子供2人と大人2人分)

ごぼう・・・80g
きゅうり・・・50g
パプリカ・・・20g
コーン・・・30g
マヨドレ・・・大さじ1
ねりごま・・・大さじ1強
コンソメ・・・小さじ1/3

【作り方】

- ①ごぼうはななめ1/2でスライスし、水にさらしておく。きゅうりもななめ1/2でスライスし、軽く塩を振ってもんで少しおいて水気を絞る。パプリカも食べやすい大ききでスライスする。
- ②ごぼうを鍋に入れて3分茹で、パプリカとコーンを加えてさらに3分茹で、ザルにあげ、粗熱を取る。
- ③ボウルに調味料を全て入れて混ぜ、②の野菜と①のきゅうりを加えて混ぜ合わせる。
- ④皿に盛り付けて完成。

