令和７年１１月献立表　　からまつ保育園

今月の
チャレンジ食材は
『ごぼう』です！

１１月の旬食材

野菜：ほうれん草、チンゲン菜、レタス、ブロッコリー、れんこん、さつまいも、にんじん、白菜、かぶ

果物：みかん、りんご、柿

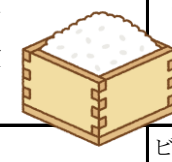
魚介類：さば、さわら、鮭

	1
曜日	土
朝おやつ	おせんべい
給食	肉うどん 大根と油揚げの煮物 グレープ寒天
おやつ	クリームパン
エネルギー	乳児 378 幼児 474
延長食	クッキー

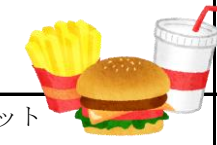
日にち	3	4	5	6 チャレンジメニュー	7 チャレンジメニュー	8
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ		ビスケット	にんじん	食パン	きゅうり	クッキー
給食	**文化の日**	スパゲティミートソース ツナサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	クロックムッシュ 揚げポテトのサラダ さつまいものポタージュ アップル寒天	栗ごはん ブリ大根 ごぼうの甘辛煮 呉汁 秋のフレッシュフルーツ	カレーライス ごぼうのサラダ かぶのスープ フルーツポンチ	ナポリタン ツナコーンサラダ オニオンスープ カルピス寒天
おやつ		根菜チップス 麦茶	にゅう麺 麦茶	さつまいもの蒸しパン ミルク	プチピザ 麦茶	デコレーションプリン 麦茶
エネルギー		乳児 459 幼児 562	乳児 392 幼児 474	乳児 483 幼児 643	乳児 353 幼児 454	乳児 381 幼児 458
延長食		チーズクラッカーサンド	ヨーグルト	じゃがいももち	クッキー	おせんべい

日にち	10 外国メニューフランス	11 おにぎりの日乳児	12 チャレンジメニュー	13	14 七五三お祝いメニュー	15
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	きゅうり	食パン	にんじん	クッキー	きゅうり	おせんべい
給食	ポークストロガノフ セロリとトマトのサラダ ポトフ デコレーションリンゴのコンポート	ゆかりおにぎり 幼エビフライ乳エビのすり身フライ にんじんグラッセ 豆腐の味噌汁 アップルジュース	ロールパン 鶏肉のトマト煮 ごぼうとツナのサラダ 小松菜のスープ グレープ寒天	豆乳坦々麺 ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ寒天	カップ五目寿司 ほうれん草のおひたし 花麩のすまし汁 お祝いデザート	味噌ラーメン ポパイサラダ フルーツポンチ
おやつ	ケークサクレ 麦茶	ハムチーズサンド ミルク	マッシュポテトとひき肉のグラタン 麦茶	からまつドーナッツ ミルク	紅白饅頭 麦茶	コーンフレーク 麦茶
エネルギー	乳児 526 幼児 665	乳児 420 幼児 511	乳児 429 幼児 529	乳児 481 幼児 511	乳児 422 幼児 514	乳児 408 幼児 486
延長食	じゃがいももち	ジャムクラッカーサンド	おせんべい	ヨーグルト	クッキー	ビスケット

日にち	17	18 おにぎりの日４．５歳	19 食育の日　近畿地方	20 八王子米の日	21	22
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ	おせんべい	にんじん	きゅうり	にんじん		ビスケット
給食	タコライス にんじんしりしり きのこのスープ ヨーグルト	二種類のおにぎり 唐揚げ 厚焼き玉子 ほうれん草のすまし汁 みかん	出汁たっぷりうどん ごぼう天 なす田楽 豆乳ぜんざい	胚芽米 鯖の塩焼き　ブロッコリー 豆腐の味噌汁 グレープ寒天		焼きそば じゃがいもの和風サラダ ほうれん草のスープ アップル寒天
おやつ	ジャムスコーン ミルク	からまつあげあげパン 麦茶	わらびもち 麦茶	お好み焼き 麦茶	ビスケット 麦茶	フランクフルト 麦茶
エネルギー	乳児 548 幼児 597	乳児 400 幼児 585	乳児 383 幼児 478	乳児 408 幼児 501	乳児 幼児	乳児 309 幼児 378
延長食	チーズクラッカーサンド	ヨーグルト	じゃがいももち	ジャムサンド	クッキー	おせんべい



からまつ秋フェス2025



日にち	24	25 チャレンジメニュー	26 お誕生会	27	28	29
曜日	月	火	水	木	金	土
朝おやつ		きゅうり	にんじん	食パン	きゅうり	おせんべい
給食	**振替休日**	豆乳と根菜のスープスパゲティ 二種類のポテトフライ ヨーグルト	チキンライス お楽しみコロッケ サラダ菜 コンソメスープ 11月のバースディケーキ	中華丼 もやしのナムル 卵スープ フルーツポンチ	胚芽米 鮭フライタルタルソース ちくわのサラダ 根菜のすまし汁 みかん	カレーうどん 厚揚げの煮物 フルーツ寒天
おやつ		カスタードパン 麦茶	焼きビーフン 麦茶	ステック大学芋 ミルク	キッシュ ミルク	ホットケーキ 麦茶
エネルギー		乳児 444 幼児 567	乳児 486 幼児 684	乳児 435 幼児 542	乳児 420 幼児 534	乳児 431 幼児 456
延長食		ジャムクラッカーサンド	ヨーグルト	じゃがいももち	おせんべい	ビスケット

栄養価（１か月平均）
乳児　エネルギー：4440kcal、たんぱく質：18.4ｇ、脂質：16.0ｇ、食塩相当量：1.2ｇ、カルシウム：215ｍｇ
幼児　エネルギー：560kcal、たんぱく質：21.9ｇ、脂質：21.0ｇ、食塩相当量：2.3ｇ、カルシウム：228ｍｇ