

2025年11月 献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

| 日付      | 献立名   |  | 食材名   |   |   |   | 栄養価  | 補食               | 栄養価   |
|---------|---|--|---|---|---|---|--|------------------|---|
|         | 昼食  | おやつ<br>(〇朝おやつ◎昼おやつ)                                      | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  | エネルギーになるもの  | その他   |  |                  |   |
| 1<br>土  | ご飯<br>ツナと豆腐の旨煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁<br>バナナ                | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子            | 木綿豆腐、ツナ缶、牛乳   | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、<br>りょくとうもやし、こまつな、バナナ  | うるち米、かたくり粉、上白糖  | パセリ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、<br>食塩、ハードビスケット、揚げ<br>せんべい、飴カステラ                   | エネルギー 507kcal<br>たんぱく質 17.1g<br>脂質 11.2g<br>炭水化物 88.8g<br>塩分 1.6g  |                  |   |
| 4<br>火  | ご飯・納豆和え(愛知県豊田市)<br>厚焼玉子<br>じゃがいもケチャップ炒め<br>ミルクスープ<br>オレンジ | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎仲良しクッキー(卵乳不使用) | 挽きわり納豆、プロセス<br>チーズ、卵、木綿豆腐、ツ<br>ナ缶、ウインナーソーセー<br>ジ、牛乳、スキムミルク、豆<br>乳 | たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじ<br>ん、ネーブルオレンジ  | うるち米、上白糖、じゃがい<br>も、サラダ油、ホットケーキ<br>ミックス                    | パセリ、こいくちしょうゆ、料<br>理酒、トマトケチャップ、鶏ガ<br>ラ(粉末)、食塩、水、ハード<br>ビスケット                   | エネルギー 655kcal<br>たんぱく質 27.3g<br>脂質 22.8g<br>炭水化物 93.1g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 5<br>水  | 麦ごはん<br>鯉のマーレレード焼き<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁<br>柿              | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎黒糖さつま芋ケーキ      | さけ、鶏ささみ、かつお節、<br>木綿豆腐、牛乳、卵  | オレンジマーレレード、キャベツ、に<br>んじん、コーン缶、ほうれんそう、柿  | うるち米、押麦、薄力粉、食<br>塩不使用バター、黒砂糖、<br>さつまいも、いりごま               | こいくちしょうゆ、料理酒、か<br>つお・昆布だし、米みそ、<br>ハードビスケット、ベーキング<br>パウダー                      | エネルギー 538kcal<br>たんぱく質 26.9g<br>脂質 14.3g<br>炭水化物 80.7g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.5g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 6<br>木  | ご飯<br>鶏肉のおろしあんかけ<br>ほうれん草のソテー<br>みそ汁<br>りんご               | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ツナおにぎり         | 鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ツ<br>ナ缶   | だいこん、こねぎ、ほうれんそう、りょ<br>くとうもやし、にんじん、コーン缶、チ<br>ンゲンサイ、たまねぎ、りんご  | うるち米、かたくり粉、上白<br>糖、いりごま                                   | 本みりん、料理酒、こいくち<br>しょうゆ、食塩、かつお・昆布<br>だし、米みそ、ハードビスケッ<br>ト                        | エネルギー 636kcal<br>たんぱく質 25.3g<br>脂質 15.8g<br>炭水化物 103.0g<br>塩分 1.6g | 青菜おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 7<br>金  | カレーライス<br>ミモザサラダ<br>トマト<br>中華スープ<br>バナナ                   | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子             | 豚もも肉、卵、牛乳、乳酸<br>菌飲料   | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、<br>きゅうり、トマト、こまつな、長ねぎ、え<br>のきたけ、バナナ  | うるち米、じゃがいも、サラ<br>ダ油                                       | カレールウ、マヨネーズ、食<br>塩、鶏がらだし、ハードビス<br>ケット、揚げせんべい、鉄ブ<br>ラスウエハース                    | エネルギー 614kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂質 17.8g<br>炭水化物 99.8g<br>塩分 1.6g  | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.8g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 8<br>土  | ご飯<br>豚肉の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>みそ汁<br>バナナ                    | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子            | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳  | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、<br>りょくとうもやし、ほうれんそう、バナ<br>ナ  | うるち米、じゃがいも、上白<br>糖  | かつお・昆布だし、こいくち<br>しょうゆ、本みりん、料理酒、<br>米みそ、ハードビスケット、揚<br>げせんべい、飴カステラ              | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 18.5g<br>脂質 16.6g<br>炭水化物 91.7g<br>塩分 1.6g  |                  |   |
| 10<br>月 | ご飯<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ブロッコリーサラダ<br>わかめスープ<br>ブルーン         | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎マカロニきな粉        | 鶏もも肉、木綿豆腐、牛<br>乳、きな粉  | にんにく、ブロッコリー、にんじん、<br>コーン缶、わかめ、たまねぎ、ブルー<br>ン   | うるち米、上白糖、いりご<br>ま、マカロニ                                    | 中濃ソース、トマトケチャッ<br>プ、フレンチドレッシング、か<br>つお・昆布だし、食塩、こいく<br>ちしょうゆ、ハードビスケット           | エネルギー 557kcal<br>たんぱく質 24.4g<br>脂質 18.3g<br>炭水化物 80.2g<br>塩分 1.6g  | 鮭おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 11<br>火 | ロールパン<br>カレイのフリッター<br>コールスローサラダ<br>コーンスープ<br>柿            | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎りんごジュース<br>◎クッキー         | かれい、卵、牛乳、スキムミ<br>ルク   | キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パ<br>プリカ、たまねぎ、コーン缶、柿、りんご<br>ジュース  | ロールパン、薄力粉、サラ<br>ダ油、食塩不使用バター、<br>上白糖                       | ベーキングパウダー、マヨ<br>ネーズ、トマトケチャップ、フ<br>レンチドレッシング、水、パセ<br>リ、鶏ガラ(粉末)、食塩、<br>ハードビスケット | エネルギー 527kcal<br>たんぱく質 18.5g<br>脂質 19.6g<br>炭水化物 73.3g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 12<br>水 | 野菜たっぷりマーボー丼<br>大根の中華風サラダ<br>トマト<br>中華スープ<br>オレンジ          | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎スイートポテト        | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳  | なす、長ねぎ、にんじん、しいたけ、<br>にら、にんにく、しょうが、だいこん、<br>きゅうり、わかめ、トマト、チンゲンサ<br>イ、みずな、ぶなしめじ、ネーブルオ<br>レンジ             | うるち米、ごま油、かたくり<br>粉、上白糖、いりごま、さつ<br>まいも、食塩不使用バター            | 米みそ、テンメンジャン、こい<br>くちしょうゆ、穀物酢、鶏がら<br>だし、食塩、ハードビスケット                            | エネルギー 561kcal<br>たんぱく質 20.3g<br>脂質 17.5g<br>炭水化物 87.9g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.5g<br>脂質 1.1g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 13<br>木 | ご飯<br>けいちゃん焼き<br>小松菜とさつま揚げの和風サラダ<br>すまし汁<br>りんご           | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎麦茶<br>◎ごまおにぎり            | 鶏もも肉、さつま揚げ、牛乳   | にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじ<br>ん、青ピーマン、こまつな、りょくとうも<br>やし、ほうれんそう、だいこん、えのき<br>たけ、りんご                             | うるち米、サラダ油、いりご<br>ま  | こいくちしょうゆ、米みそ、本<br>みりん、食塩、穀物酢、かつ<br>お・昆布だし、ハードビスケッ<br>ト、麦茶                     | エネルギー 438kcal<br>たんぱく質 15.3g<br>脂質 9.2g<br>炭水化物 77.2g<br>塩分 1.5g   | 青菜おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.8g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 14<br>金 | 麦ごはん<br>赤魚の胡麻照り焼き<br>ひじき煮<br>みそ汁<br>バナナ                   | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子             | 赤魚、高野豆腐、大豆水煮<br>缶、木綿豆腐、牛乳、乳酸<br>菌飲料                               | 干しひじき、にんじん、こまつな、たま<br>ねぎ、バナナ  | うるち米、押麦、ごま、上白<br>糖、ごま油                                    | こいくちしょうゆ、本みりん、<br>料理酒、かつお・昆布だし、<br>米みそ、ハードビスケット、揚<br>げせんべい、飴カステラ              | エネルギー 486kcal<br>たんぱく質 19.2g<br>脂質 8.6g<br>炭水化物 86.9g<br>塩分 1.6g   | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.8g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 15<br>土 | ご飯<br>ツナと豆腐の旨煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁<br>バナナ                | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子            | 木綿豆腐、ツナ缶、牛乳   | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、<br>りょくとうもやし、こまつな、バナナ  | うるち米、かたくり粉、上白<br>糖  | パセリ、こいくちしょうゆ、本<br>みりん、かつお・昆布だし、<br>食塩、ハードビスケット、揚げ<br>せんべい、飴カステラ               | エネルギー 509kcal<br>たんぱく質 17.2g<br>脂質 11.2g<br>炭水化物 89.3g<br>塩分 1.6g  |                  |   |
| 17<br>月 | 納豆ご飯<br>豆腐の五目煮<br>小松菜の炒め物<br>みそ汁<br>オレンジ                  | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎さつま芋の包み揚げ      | 糸引き納豆、木綿豆腐、豚<br>ひき肉、牛乳  | だいこん、長ねぎ、りょくとうもやし、<br>にんじん、ぶなしめじ、こまつな、たま<br>ねぎ、黄パプリカ、チンゲンサイ、<br>キャベツ、なめこ、ネーブルオレンジ                     | うるち米、かたくり粉、サラ<br>ダ油、上白糖、さつまいも、<br>食塩不使用バター、いりご<br>ま、春巻きの皮 | こいくちしょうゆ、料理酒、食<br>塩、かつお・昆布だし、米み<br>そ、ハードビスケット                                 | エネルギー 583kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂質 18.9g<br>炭水化物 87.9g<br>塩分 1.6g  | 鮭おにぎり<br>すまし汁    | エネルギー 193kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 40.6g<br>塩分 0.7g |
| 18<br>火 | 麦ごはん<br>サバの味噌煮<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>すまし汁<br>りんご             | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ごまクッキー         | さば、鶏ささみ、木綿豆腐、<br>牛乳、卵   | しょうが、わかめ、りょくとうもやし、<br>きゅうり、にんじん、ほうれんそう、り<br>んご  | うるち米、押麦、上白糖、薄<br>力粉、食塩不使用バター、<br>いりごま                     | 米みそ、料理酒、本みりん、<br>こいくちしょうゆ、穀物酢、か<br>つお・昆布だし、食塩、ハー<br>ドビスケット                    | エネルギー 571kcal<br>たんぱく質 25.1g<br>脂質 20.0g<br>炭水化物 80.7g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 19<br>水 | ご飯<br>豚肉と野菜のケチャップ炒め<br>コロコロサラダ<br>中華スープ<br>オレンジ           | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ぶどうゼリー         | 豚もも肉、大豆、牛乳  | たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、青<br>ピーマン、黄パプリカ、にんにく、だい<br>こん、コーン缶、きゅうり、チンゲンサ<br>イ、はくさい、みずな、ネーブルオレン<br>ジ、ぶどうジュース、てんぐさ | うるち米、サラダ油、上白糖   | トマトケチャップ、中濃ソー<br>ス、鶏ガラ(粉末)、食塩、フ<br>レンチドレッシング、鶏がらだ<br>し、ハードビスケット               | エネルギー 516kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂質 13.5g<br>炭水化物 84.4g<br>塩分 1.6g  | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.5g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 20<br>木 | コーンクリームスパゲティ<br>三色サラダ<br>トマト<br>卵スープ<br>グレープフルーツ          | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎鮭おにぎり          | 鶏ひき肉、ウインナーソー<br>セージ、牛乳、スキムミル<br>ク、卵、さけ                            | たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、に<br>んじん、黄パプリカ、トマト、こまつ<br>な、長ねぎ、グレープフルーツ   | スパゲッティ、サラダ油、か<br>たくり粉、うるち米、いりごま                           | 食塩、鶏ガラ(粉末)、パセ<br>リ、フレンチドレッシング、か<br>つお・昆布だし、こいくちしょ<br>うゆ、ハードビスケット              | エネルギー 640kcal<br>たんぱく質 29.8g<br>脂質 17.9g<br>炭水化物 97.3g<br>塩分 1.6g  | 青菜おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 21<br>金 | 赤飯<br>松風焼き<br>ほうれん草のしらす和え<br>すまし汁<br>バナナ                  | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子             | ささげ、鶏ひき肉、牛乳、<br>卵、しらす干し、乳酸菌飲<br>料                                 | たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ほうれ<br>んそう、はくさい、きゅうり、こまつな、<br>バナナ   | うるち米、もち米、いりごま、<br>パン粉、上白糖、釜焼き<br>パン                       | 米みそ、こいくちしょうゆ、か<br>つお・昆布だし、食塩、ハー<br>ドビスケット、揚げせんべい、<br>鉄ブラスウエハース                | エネルギー 567kcal<br>たんぱく質 20.4g<br>脂質 12.3g<br>炭水化物 98.6g<br>塩分 1.6g  | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.8g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 22<br>土 | ご飯<br>豚肉の煮物<br>チンゲン菜の和え物<br>みそ汁<br>バナナ                    | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子            | 豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳  | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、<br>りょくとうもやし、ほうれんそう、バナ<br>ナ  | うるち米、じゃがいも、上白<br>糖  | かつお・昆布だし、こいくち<br>しょうゆ、本みりん、料理酒、<br>米みそ、ハードビスケット、揚<br>げせんべい、飴カステラ              | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 20.7g<br>脂質 16.6g<br>炭水化物 91.7g<br>塩分 1.6g  |                  |   |
| 25<br>火 | ご飯<br>豚肉の八宝菜<br>里芋のサラダ<br>みそ汁<br>ブルーン                     | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎ココアケーキ         | 豚もも肉、ツナ缶、牛乳、卵   | はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、<br>チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、<br>にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつ<br>な、長ねぎ、えのきたけ、ブルー<br>ン                | うるち米、かたくり粉、ごま<br>油、上白糖、さといも、ホッ<br>トケーキミックス、食塩不使用<br>バター   | 鶏ガラ(粉末)、こいくちしょう<br>ゆ、料理酒、マヨネーズ、食<br>塩、かつお・昆布だし、米み<br>そ、ハードビスケット、ビュ<br>アココア    | エネルギー 573kcal<br>たんぱく質 20.6g<br>脂質 19.4g<br>炭水化物 85.8g<br>塩分 1.6g  | ツナおにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 199kcal<br>たんぱく質 5.9g<br>脂質 1.0g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.9g |
| 26<br>水 | きのご飯<br>鯉のちゃんちゃん焼き<br>南瓜の甘煮<br>すまし汁<br>りんご                | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎麦茶<br>◎フルーツヨーグルト         | 鶏ひき肉、油揚げ、さけ、木<br>綿豆腐、牛乳、プレーンヨー<br>グルト、スキムミルク                      | まいたけ、えのきたけ、しいたけ、に<br>んじん、キャベツ、たまねぎ、ぶなし<br>めじ、かぼちゃ、ほうれんそう、りん<br>ご、みかん缶、白桃缶、黄桃缶、バナ<br>ナ                 | うるち米、上白糖、サラダ油   | こいくちしょうゆ、料理酒、米<br>みそ、本みりん、かつお・昆<br>布だし、食塩、ハードビス<br>ケット、麦茶                     | エネルギー 454kcal<br>たんぱく質 22.7g<br>脂質 8.3g<br>炭水化物 78.2g<br>塩分 1.6g   | 鶏そぼろおにぎり<br>すまし汁 | エネルギー 200kcal<br>たんぱく質 5.5g<br>脂質 1.8g<br>炭水化物 41.0g<br>塩分 0.8g |
| 27<br>木 | 味噌ラーメン<br>鶏肉の照り焼き<br>トマト<br>オレンジ                          | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎チーズと昆布のおにぎり    | 豚ひき肉、なると、鶏もも<br>肉、牛乳、プロセスチーズ                                      | りょくとうもやし、キャベツ、たまねぎ、<br>チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、ト<br>マト、ネーブルオレンジ、塩昆布  | 中華めん、サラダ油、うるち<br>米、いりごま                                   | 米みそ、こいくちしょうゆ、鶏<br>ガラ(粉末)、食塩、本みり<br>ん、料理酒、ハードビスケット                             | エネルギー 626kcal<br>たんぱく質 29.2g<br>脂質 20.7g<br>炭水化物 87.4g<br>塩分 1.6g  | 青菜おにぎり<br>みそ汁    | エネルギー 192kcal<br>たんぱく質 4.4g<br>脂質 0.9g<br>炭水化物 42.3g<br>塩分 0.8g |
| 28<br>金 | ご飯<br>さわら大根<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>みそ汁<br>バナナ                  | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎ヤクルト<br>◎お菓子             | さわら、焼き竹輪、木綿豆<br>腐、牛乳、乳酸菌飲料  | だいこん、しょうが、ブロッコリー、に<br>んじん、こまつな、たまねぎ、バナナ   | うるち米、上白糖、すりごま   | こいくちしょうゆ、料理酒、本<br>みりん、かつお・昆布だし、<br>米みそ、ハードビスケット、揚<br>げせんべい、飴カステラ              | エネルギー 536kcal<br>たんぱく質 19.8g<br>脂質 10.4g<br>炭水化物 95.2g<br>塩分 1.6g  | わかめおにぎり<br>すまし汁  | エネルギー 182kcal<br>たんぱく質 3.7g<br>脂質 0.8g<br>炭水化物 41.1g<br>塩分 0.9g |
| 29<br>土 | ご飯<br>ツナと豆腐の旨煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁<br>バナナ                | ○牛乳(午前おやつ)<br>○ビスケット(午前おやつ)<br>◎牛乳130<br>◎お菓子            | 木綿豆腐、ツナ缶、牛乳   | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、<br>りょくとうもやし、こまつな、バナナ  | うるち米、かたくり粉、上白<br>糖  | パセリ、こいくちしょうゆ、本<br>みりん、かつお・昆布だし、<br>食塩、ハードビスケット、揚げ<br>せんべい、飴カステラ               | エネルギー 507kcal<br>たんぱく質 17.1g<br>脂質 11.2g<br>炭水化物 89.0g<br>塩分 1.6g  |                  |   |

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です

|        | 幼児      |       |       |      | 乳児      |       |       |      |
|--------|---------|-------|-------|------|---------|-------|-------|------|
|        | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
| 今月の給与量 | 554kcal | 21.8g | 15.3g | 1.6g | 490kcal | 19.2g | 15.1g | 1.4g |
| 給与目標量  | 535kcal | 20.1g | 14.9g | 1.6g | 500kcal | 18.8g | 13.9g | 1.4g |

# 2025年11月 離乳食献立表 アップルナースリー検見川浜保育園

|         |   | 前期                             | 中期                            | 後期・完了期                               |
|---------|---|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| 1・15・29 | 土 | 10倍粥、豆腐の旨煮、<br>ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、豆腐の旨煮、<br>ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 軟飯、ツナと豆腐の旨煮、<br>ほうれん草の和え物、すまし汁       |
| 4       | 火 | 10倍粥、豆腐の煮物、<br>じゃが芋煮、すまし汁      | 5倍粥、豆腐の煮物、<br>じゃが芋煮、すまし汁      | 軟飯、納豆和え、厚焼玉子、<br>じゃが芋のケチャップ炒め、ミルクスープ |
| 5       | 水 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>キャベツの煮浸し、みそ汁    | 5倍粥、魚の煮付け、<br>キャベツの煮浸し、みそ汁    | 軟飯、鮭のマーマレード焼き、<br>キャベツのおかか和え、みそ汁     |
| 6       | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 軟飯、鶏肉のおろしあんかけ、<br>ほうれん草のソテー、みそ汁      |
| 7       | 金 | 10倍粥、豚肉の煮物、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の煮物、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | カレーライス、ミモザサラダ、<br>トマト、中華スープ          |
| 8・22    | 土 | 10倍粥、豚肉の煮物、<br>チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、豚肉の煮物、<br>チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | 軟飯、豚肉の煮物、<br>チンゲン菜の和え物、みそ汁           |
| 10      | 月 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 軟飯、鶏肉のバーベキューソース、<br>ブロッコリーサラダ、わかめスープ |
| 11      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>キャベツの煮浸し、すまし汁   | 5倍粥、魚の煮付け、<br>キャベツの煮浸し、すまし汁   | ロールパン、カレイのフリッター、<br>コールスローサラダ、コーンスープ |
| 12      | 水 | 10倍粥、豚肉の煮物、<br>大根煮、すまし汁        | 5倍粥、豚肉の煮物、<br>大根煮、すまし汁        | 野菜たっぷりマーボー豆腐、大根の<br>中華風サラダ、トマト、中華スープ |
| 13      | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、<br>小松菜の煮浸し、すまし汁    | 5倍粥、鶏肉の旨煮、<br>小松菜の煮浸し、すまし汁    | 軟飯、けいちゃん焼き、小松菜と<br>さつま揚げの和風サラダ、すまし汁  |
| 14      | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>野菜煮、みそ汁         | 5倍粥、魚の煮付け、<br>野菜煮、みそ汁         | 麦ごはん、赤魚の胡麻照り焼き、<br>ひじき煮、みそ汁          |
| 17      | 月 | 10倍粥、豆腐の煮物、<br>小松菜の煮浸し、すまし汁    | 5倍粥、豆腐の煮物、<br>小松菜の煮浸し、すまし汁    | 納豆ご飯、豆腐の五目煮、<br>小松菜の炒め物、みそ汁          |
| 18      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、魚の煮付け、<br>野菜煮、すまし汁        | 麦ごはん、サバの味噌煮、<br>きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁    |
| 19      | 水 | 10倍粥、豚肉の煮物、<br>大根煮、すまし汁        | 5倍粥、豚肉の煮物、<br>大根煮、すまし汁        | 軟飯、豚肉と野菜のケチャップ炒め、<br>ココロサラダ、中華スープ    |
| 20      | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、<br>ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | コーンクリームスパゲティ、<br>三色サラダ、トマト、卵スープ      |
| 21      | 金 | 10倍粥、鶏肉の煮物、<br>ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、鶏肉の煮物、<br>ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 赤飯、松風焼き、<br>ほうれん草のしらす和え、すまし汁         |
| 25      | 月 | 10倍粥、豚肉の煮物、<br>野菜煮、みそ汁         | 5倍粥、豚肉の煮物、<br>野菜煮、みそ汁         | 軟飯、豚肉の八宝菜、<br>里芋のサラダ、みそ汁             |
| 26      | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>南瓜煮、すまし汁        | 5倍粥、魚の煮付け、<br>南瓜煮、すまし汁        | きのこご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、<br>南瓜の甘煮、すまし汁      |
| 27      | 水 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、<br>野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、鶏肉の旨煮、<br>野菜煮、すまし汁        | 味噌ラーメン、鶏肉の照り焼き、<br>トマト               |
| 28      | 木 | 10倍粥、魚の煮付け、<br>ブロッコリーの煮浸し、みそ汁  | 5倍粥、魚の煮付け、<br>ブロッコリーの煮浸し、みそ汁  | 軟飯、さわら大根、<br>ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁         |
|         |   |                                |                               |                                      |
|         |   |                                |                               |                                      |
|         |   |                                |                               |                                      |
|         |   |                                |                               |                                      |

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

