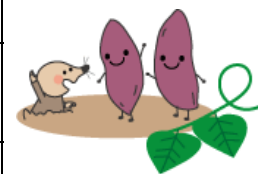


2025年11月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（屋食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29 土	ミートパスタ 白菜スープ フルーツ豆乳ヨーグルト	焼きおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	さつまいも、米（胚芽米）、三温糖、スパゲティー、小麦粉、なたね油	豆乳ヨーグルト（無糖）、ぶたひき肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、みかん缶、トマト缶、はくさい、にんじん、ニンニク、こんぶ（だし用）	564 kcal 14.4 g 12.3 g 1.7 g
17 ぶり大根 ほうれん草ごま和え 土佐炒め 月	ごはん 高野豆腐のみそ汁	ハッシュドポテト せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、じゃがいも、系こんにゃく、片栗粉、三温糖、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶり、油あげ、米みそ、高野豆腐、白すりごま、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし、はくさい、たまねぎ、しょうが	552 kcal 20.6 g 14.2 g 2.2 g
4 18 火	ごはん もやしのみそ汁 鶏肉玉ねぎソース かぶときゅうりの和え物 ひじき煮	ジャムサンド クラッカー くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、食パン、なたね油、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油あげ、にぼし粉	バナナ、たまねぎ、もやし、かぶ、しめじ、にんじん、きゅうり、かぶ（葉）、いちごジャム、ひじき	520 kcal 19.9 g 16.6 g 1.9 g
5 19 水	ごはん なめこのみそ汁 あじの竜田揚げ 白菜の浅漬け 切干大根煮	焼きいも せんべい くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米（胚芽米）、なたね油、片栗粉、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、三温糖	牛乳、あじ、木綿豆腐、油あげ、米みそ、にぼし粉	みかん、はくさい、なめこ、ねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、カットわかめ、塩こんぶ、しょうが	504 kcal 18.4 g 15.1 g 1.7 g
6 20 木	ごはん 青菜のふりかけ グラタン ブロッコリーサラダ ポトフ	カレーおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米（精白米）、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖、押麦（七分つき）、なたね油、ごま油、きび（精白粒）、あわもち	豆乳、ぶたひき肉、ベーコン、ウインナー、金時まめ（乾）、しらす干し、白すりごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぶ（葉）、にんじん、こまつな、えのきだけ、コーン、こんぶ（だし用）	574 kcal 16.7 g 20.5 g 1.9 g
7 21 金	冬野菜のキーマカレー 大根のさっぱりサラダ コーンスープ	アメリカンドッグ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、三温糖、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、ウインナー	たまねぎ、みかん、クリームコーン缶、だいこん、干しぶどう、にんじん、ホールコーン、きゅうり、トマト缶、れんこん、ごぼう、ニンニク、しょうが、こんぶ（だし用）	505 kcal 19.3 g 18.5 g 1.6 g
8 22 土	豚汁風うどん さつまいもの煮物 くだもの	ゆかりおにぎり ビスケット くだもの 麦茶	市販菓子	生うどん、さつまいも、米（胚芽米）、なたね油、三温糖	ぶたひき肉、しらす干し、米みそ	バナナ、みかん、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、こんぶ（だし用）	535 kcal 15.4 g 17.6 g 2.0 g
10 月	鮭と根菜のおこわ じゃがいもそぼろあん おふのすまし汁 くだもの	メープル大学芋 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米（胚芽米）、じゃがいも、米（もち米）、メープルシロップ、なたね油、三温糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、さけ、とりひき肉、にぼし、白いりごま	みかん、バナナ、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきだけ、切り干しだいこん、こんぶ（だし用）、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが	592 kcal 20.7 g 20.6 g 1.6 g
11 25 火	ごはん さつまいも焼きコロッケ じゃこサラダ 大根のみそ汁	ココアラスク 揚げマカロニ くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（胚芽米）、食パン、さつまいも、マカロニ、三温糖、パン粉、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶたひき肉、米みそ、しらす干し、にぼし粉	バナナ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり	561 kcal 17.0 g 17.7 g 1.8 g
12 26 水	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ	きな粉蒸しパン ポップコーン くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、ワンタンの皮、ポップコーン、はるさめ、ごま油、片栗粉、三温糖、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、木綿豆腐、ぶたひき肉、豆乳、ハム、米みそ、きなこ	みかん、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、たけのこ、きゅうり、干ししいたけ、しょうが、こんぶ（だし用）	510 kcal 16.7 g 13.5 g 1.7 g
13 27 木	ごはん えのきのみそ汁 タンドリーかじき 人参しりしり ブロッコリーぼん酢	しらすわかめおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	ラスク	米（胚芽米）、干しいも、なたね油、押麦（七分つき）、三温糖、きび（精白粒）、あわもち、ごま油	かじき、豆乳ヨーグルト（無糖）、ベーコン、しらす干し、米みそ、白すりごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきだけ、カットわかめ、ニンニク、しょうが、あおのり	512 kcal 16.8 g 15.4 g 1.9 g
14 金	お赤飯 豆腐つくね揚げ 切干大根とわかめの和え物 ほうれん草のすまし汁	ジャムケーキ ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、米（もち米）、なたね油、三温糖、パン粉、焼ふ	とりひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、あずき（乾）、ツナ缶	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきだけ、ひじき、切り干しだいこん、カットわかめ、こんぶ（だし用）	528 kcal 17.2 g 17.6 g 2.1 g
28 金	ごはん 煮込みハンバーグ コロコロサラダ きゃべつのみそ汁	ジャムケーキ ビスケット くだもの 牛乳	おにぎり	米（胚芽米）、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	ぶたひき肉、木綿豆腐、豆乳、米みそ、ハム	みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、いちごジャム、トマト缶、カットわかめ	548 kcal 21.6 g 20.7 g 1.8 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん、バナナ

＜食材の主な産地＞
あじ—長崎県
鮭—北海道
ぶり—鹿児島県
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
米—長野県

●11月14日は、子どもの健やかな成長を祝う『七五三』です。屋食はお祝い献立です。