

2025年度 11月 献 立 表



健生くま	のこ園							
日付	午前おやつ	給 食	午後おやつ	からだの血や肉にな るもの	からだの熱や力にな るもの	体の調子をととのえ るもの	その他	アレルギー
1(土)	牛乳	スパゲティミートソース,ブロッコリー,フルーツ ゼリー,牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース	スパゲティ,せんべい	ブロッコリー,フルー ツゼリー		
3(月)		文化の日						
4(火)	牛乳	鶏団子の甘酢煮,ミニポテトフライ, ごはん	柿と栗のパウンド ケーキ,牛乳	鶏団子,卵,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,フ ライドポテト(冷),米, 小麦粉,バター,くり(甘 露者)	にんじん,たまねぎ,し いたけ,ピーマン,柿	酢,ケチャップ,こいく ちしょうゆ,水,ベーキ ングパウダー	
5(水)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,かぼちゃの 煮物,ごはん	コーンスナック,牛 乳	豚肉,牛乳			こいくちしょうゆ,あわ せみそ,みりん,だし汁	
6(木)	牛乳	厚焼き玉子サンド,ハムチーズサンド,根野菜のコロコロスープ	ひじき混ぜご飯, 牛乳	卵,ハム,プロセスチーズ,魚肉ソーセージ, ひじき,油あげ,ツナ 缶,牛乳	食パン,砂糖,油,マヨ ネーズ,さつまいも,米	大根,たまねぎ,にんじ ん,コーン缶	うすくちしょうゆ,だし 汁,ケチャップ,コンソ メ,塩,こしょう,水,こい くちしょうゆ,だしの素	たまご: 弁当
7(金)	お菓子	アジフライ,ブロッコリー,ふろふき大 根,さつまいもごはん	塩せんべい,牛乳	あじフライ(冷),昆布, 牛乳	油,マヨネーズ,砂糖, いりごま,米,さつまい も,黒ゴマ,塩せんべ い	ブロッコリー,大根	塩,赤みそ,あわせみ そ,みりん,酒	
8(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト,たま ごスープ	うどん,ビスケット	にんじん		
10(月)	お菓子	牛丼,味噌汁(揚げ・大根),柿	フレンチトースト, 牛乳	牛肉(和牛),かまぼこ, 油あげ,牛乳,卵	米,砂糖,食パン	たまねぎ,にんじん, しょうが,大根,柿	こいくちしょうゆ,酒,だ し汁,赤みそ	
11(火)	牛乳	炒り豆腐,さつま芋の煮物,しそごはん	かりんとう(青のり),牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも, 青のり,牛乳	ごま油,砂糖,さつまい も,米,うどん(ゆで),油	にんじん,たまねぎ,し いたけ,さやいんげ ん,ゆかり	うすくちしょうゆ,だし の素,みりん,こいくち しょうゆ,だし汁,塩	たまご: 弁当
12(水)	お菓子	厚揚げの中華炒め,里芋フライ,ご はん	たいやき,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉(も も肉),青のり,牛乳		たまねぎ,にんじん,ほ うれんそう	コンソメ,こいくちしょう ゆ,塩,水,こしょう	
13(木)	牛乳	鮭と白菜の豆乳シチュー,ブロッコリー の胡麻ドレ和え,ロールパン	鬼まんじゅう,牛乳	さけ,豆乳,牛乳	小麦粉,じゃがいも,マー ガリン,すりごま,砂糖,ご ま油,ロールパン,さつま いも,上新粉	たまねぎ,はくさい,に んじん,ブロッコリー	塩,こしょう,水,こいくち しょうゆ,コンソメ,酢	
14(金)	お菓子	味噌煮込みうどん,厚揚げの煮物, ミニゼリー	コーンフレーク	鶏肉,かまぼこ,油あ げ,厚揚げ,昆布,牛乳	うどん(ゆで),砂糖,ミ ニゼリー,コーンフ レーク	白ねぎ,しいたけ,こま つな	みりん,赤みそ,だし 汁,こいくちしょうゆ,だ し(かつお)	
15(土)	牛乳	カレーライス,ブロッコリー,バナナ,牛乳	せんべい	牛乳,カレーレト ルト	米,せんべい	ブロッコリー,バナ ナ		
17(月)	お菓子	かじきの竜田揚げ,ブロッコリー,高野 豆腐の含め煮,ごはん	りんごケーキ,牛 乳	めかじき,高野豆腐, のむヨーグルト,牛乳	げ油,マヨネーズ,砂	しょうが,ブロッコリー, にんじん,さやいんげ ん,りんご	こいくちしょうゆ,酒,み りん,塩,うすくちしょう ゆ,だし汁	
18(火)	牛乳	鶏ときのこのトマト煮,マッシュポテト,食パン	ごへいもち,牛乳	鶏肉,牛乳	砂糖,オリーブ油,じゃ がいも,マーガリン,食 パン,米,すりごま		塩.酒,あわせみそ,み りん	
19(水)	お菓子	野菜とツナのピラフ,チキンナゲット, わかめスープ	ドーナツ,牛乳	ツナ缶,チキンナゲット,カットわかめ,絹ご し豆腐,牛乳	米,マーガリン,いりご ま,ドーナツ(ケーキドーナツ)		コンソメ,塩,こしょう,水	
20(木)	牛乳	スパゲッティボロネーゼ,キャロット ラペ	きなこ団子,牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉, ピザ用チーズ,ツナ 缶,絹ごし豆腐,きな 粉,牛乳		たまねぎ,にんじん, カットトマト	赤みそ,あわせみそ, 塩,こしょう,酒,水,こい くちしょうゆ,酢	
21(金)	お菓子	麻婆豆腐,ほうれん草ナムル,ごは ん	食育 焼き芋,牛 乳	木綿豆腐,豚ひき肉, ハム,牛乳		たまねぎ,白ねぎ,しょ うが,ほうれんそう,に んじん		
22(土)	牛乳	うどん,あげだし豆腐,ヨーグルト	ビスケット,牛乳	牛乳,ヨーグルト, たまごスープ	うどん,ビスケット	にんじん		
24(月)		勤労感謝の日 振替						
25(火)	牛乳	非常食 惣菜パン,ヨーグルト,オレ ンジジュース	鮭わかめごはん, 牛乳	ヨーグルト(脱脂加糖),炊き込みわかめ, サケフレーク,牛乳	惣菜パン1,惣菜パン 2,米,いりごま	オレンジジュース (本)		
26(水)	お菓子	洋風ツナじゃが,きゅうりとかにかま の酢の物,ごはん	さつまいもクッ キー,牛乳	ツナ缶,カットわかめ, かにかまぼこ,牛乳	じゃがいも,砂糖,マー ガリン,米,小麦粉,バ ター,黒ゴマ	にんじん,たまねぎ,さ やいんげん,きゅうり, 紅イモパウダー		
27(木)	牛乳	親子丼,味噌汁(白菜・油揚げ),り んご	しょうゆせんべい, 牛乳	鶏肉,かまぼこ,卵,き ざみのり,油あげ,牛 乳	砂糖,米,せんべい(甘辛)	たまねぎ,にんじん,は くさい,りんご	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,赤みそ	たまご: 弁当
28(金)	お菓子	秋の味覚カレー,ブロッコリーコーンド レッシング,カルピスゼリー	ジャムサンド,牛乳	牛ひき肉,豚ひき肉, 寒天,牛乳	レンチ さか ひん地味 七 リ ピ	たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,しめじ,ブロッコリー, コーン缶,コーンクリーム	- ル - 本た + 行	
29(土)	牛乳	スパゲティミートソース,ブロッコリー,フルーツ ゼリー,牛乳	せんべい	牛乳,ミートソース	スパゲティ,せん べい	ブロッコリー,フ ルーツゼリー		

月平均栄養価(3才以上児) エネルギー 570kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.0g 月平均栄養価(3才未満児) エネルギー 432kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.5g ※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで): ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 11月 離 乳 食 献 立 表

		朝おやつ	離 乳 食	午後おやつ	アレルギー
1 .	±	牛乳	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
3	月		文化の日		
4 .	火		〈トマト煮〉 鶏肉30g にんじん 15g たまねぎ 25g しいたけ 7g ピーマン 10g 砂糖 トマトキューブ こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉		
$\sqcup \sqcup$		牛乳	<粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩	ゼリー	
			くごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	牛乳	
5 水			〈なすと豚肉のみそ煮〉 なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 かたくり 粉	ふんわりコーン	
		あかちゃんせんべい	〈かぼちゃの煮物〉 かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	かぼちゃクッキー	
			〈ごはん〉75-90g 〈粥〉75-90g	牛乳	
6 木		牛乳	〈厚焼き玉子〉 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油 〈食パン〉 食パン 0.8枚 〈パン粥〉 食パン 0.8枚 粉ミルク	アメバき混ぜご飯	たまご: 弁当
		1 40	〈根野菜のコロコロスープ〉 大根 28g さつまいも 21g たまねぎ 7g にんじん 3.5g コーン缶 2.1g コンソメ	牛乳	/こみこ・ガコ
7 金			〈たらの煮物〉たら20g ブロッコリー 15g こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	たべっこどうぶつ	
		あかちゃんせんべい	〈ふろふき大根〉 大根 35g 昆布 あわせみそ 砂糖	ほうれん草せんべい 牛乳	
8	土	牛乳	〈さつまいもごはん〉米 35g さつまいも 21g 昆布 こいくちしょうゆ 砂糖 【 〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g		
0	_	十七	離乳レトルト/ キュービーレトルト1個 <コーグルト>コーグルト35g <揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉		
10 月			〈牛丼〉米 39g 牛肉(和牛) 25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 かたくり粉	たべっこどうぶつ	
		あかちゃんせんべい	〈味噌汁(揚げ・大根)〉 油あげ 2.1g 大根 21g あわせみそ だし汁	ほうれん草せんべい	
11 火			<ミニゼリー> 1こ <炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	牛乳	
		牛乳	〈さつま芋の煮物〉 さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ゼリー	たまご:弁当
			<ごはん> 75-90g 〈粥> 75-90g	牛乳	
12		あかちゃんせんべい	〈厚揚げの煮物〉 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 〈粉ふき芋〉 じゃがいも 30g 塩	ふんわりコーン かぼちゃクッキー	
		-, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<がかさ チン しゃかい も 30g 温 <ごはん> 75-90g	かはらやクッキー 牛乳	
13	13 木		<鮭と白菜の豆乳シチュー> さけ 21g たまねぎ 21g じゃがいも 35g はくさい 28g にんじん 7g 水 35g 豆乳 35g こいくちしょうゆ コンソメ か		
		牛乳	たくり粉 〈ブロッコリー煮びたし〉 ブロッコリー 13g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ふかしいも	
		. , , ,	〈ロールパン〉ロールパン 0.8個 〈パン粥〉ロールパン 0.8個 粉ミルク	牛乳	
14	金		<味噌煮込みうどん> うどん(ゆで) 70g 鶏肉 21g 油あげ 2.1gたまねぎ 15g しいたけ 3.5g こまつな 7g 砂糖 あわせみそ こいくちしょうゆだし汁	たべっこどうぶつ	
		あかちゃんせんべい	たしけ 〈厚揚げの煮物〉 厚揚げ 28g 昆布 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ほうれん草せんべい	
			<ミニゼリー> 1こ	牛乳	
15	土	牛乳	〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g 〈パナナンバナナ25c <ナミ〉 大ミ 20~	あかちゃんせん	
17	月		<パナナ>パナナ35g <牛乳> 牛乳30g <ツナの煮物> ツナ缶 20g ブロッコリー 15g こいくちしょうゆ 水 かたくり粉	たべっこどうぶつ	
		あかちゃんせんべい	〈豆腐煮〉 木綿豆腐 15g にんじん 10g さやいんげん 5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁	ほうれん草せんべい	
			<ごはん> 75-90g 〈粥> 75-90g	牛乳	
18	火		<鶏ときのこのトマト煮> なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g こいくちしょうゆ 砂糖 コンソメ かたくり粉		
		牛乳	〈マッシュポテト〉 じゃがいも 28g 牛乳 2.5g 塩	わかめごはん	
1.	-I ·		〈食パン〉食パン 0.8枚 〈パン粥〉食パン 0.8枚 粉ミルク	牛乳	
19	水	あかちゃんせんべい	〈野菜とツナのピラフ風〉米 35g にんじん14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ こいくちしょうゆ 〈鶏肉の煮物〉 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	ふんわりコーン かぼちゃクッキー	
			く寿図の急初/ 寿図 28g にまねさ 20g 砂糖 こいへらしょうゆ にした かたくり切 〈わかめスープ〉 カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14gコンソメ	かほらゃクッキー 牛乳	
20 木			〈スパゲッティボロネーゼ風〉うどん(乾) 12g 合いびき肉 21g たまねぎ 25g にんじん 7g カットトマト 17gあわせみそ 砂糖 コンソメ		
		牛乳	〈にんじんの煮物〉 にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	豆腐きなこ 牛乳	
21 :	<u>수</u>		〈麻婆豆腐〉木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉		
[]		あかちゃんせんべい	〈麻妾豆腐〉 へ締豆腐 42g 豚いさ肉 Tig にまねさ 14g こいべちしょうゆ めわせみそ 砂糖 コンクタ かたくり初 〈ほうれん草煮びたし〉 ほうれんそう 35g にんじん 12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	ふかしいも	
			<ごはん> 75-90g 〈粥> 75-90g	牛乳	
22	±	牛乳	〈離乳レトルト〉キューピーレトルト1個 <ヨーグルト>ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
24	月		<揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 勤労感謝の日 振替		
25					
		牛乳		わかめごはん	
00	l-		〈ヨーグルト〉ヨーグルト35g	牛乳	
26	水	あかちゃんせんべい	<洋風ツナじゃが> じゃがいも 35g にんじん 14g たまねぎ 32g ツナ缶 14g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	ふんわりコーン かぼちゃクッキー	
		めいっちんだんべい	くごはん> 75-90g 〈粥> 75-90g	かはらやフラヤー 牛乳	
27			〈親子井〉 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g 米 39g	かっぱえびせん	
		牛乳	〈味噌汁(白菜・油揚げ)〉 はくさい 28g 油あげ 2.8g あわせみそ だし汁		たまご:弁当
\vdash	20 🚓		くりんごコンポート> りんご 32g	牛乳	
28	金		〈トマト煮〉 合いびき肉25g さつまいも 20g じゃがいも 20g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4gコンソメ 砂糖 かたくり粉		
		あかちゃんせんべい	〈ブロッコリーコーンミルク煮〉ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク かたくり粉	食パン	
29	+	牛乳	〈ミニゼリー〉 1こ 〈離乳レトルト〉 キューピーレトルト1個 〈ブロッコリー〉ブロッコリー20g	牛乳 あかちゃんせん	
29	_	T#L	〈麻丸レトルト〉キューヒーレトルト1個 <フロッコリー>フロッコリー20g 〈ミニゼリー〉ミニゼリー1個 <牛乳〉牛乳30g	3777-5-670 E 70	
			ベニービソー/ベービソー Tim ベナ孔/ 十孔のUg		