

2025年11月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎屋おやつ)	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		
1 土	ブティボワソ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎わかめチーズおにぎり	茹で大豆、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリンピース、アスパラガス、キャベツ	ブティボワソ、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 339kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.7g 炭水化物 53.3g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
4 火	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜と人参のおかか和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎アマンケーキ	鶏もも肉、かつお節、豆腐、牛乳	万能ねぎ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ	胚芽精米、マヨネーズ、三温糖、薄力粉、サラダ油	エネルギー 590kcal たんぱく質 21.2g 脂質 21.6g 炭水化物 83.2g 塩分 1.5g	マーガリンサンド
5 水	きつねうどん 鶏と竹輪の煮物 ポイルいんげん	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎スイートポテト	油揚げ、鶏もも肉、焼き竹輪、高野豆腐、牛乳、卵、生クリーム	小松菜、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	ゆでうどん、三温糖、さつま芋、バター	エネルギー 465kcal たんぱく質 21.6g 脂質 14.5g 炭水化物 69.1g 塩分 3.2g	ジャムサンド
6 木	豚肉と野菜のあんかけ丼 れんこんサラダ さつま芋のミルク煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	豚もも肉、絞り豆腐、ロースハム、牛乳	玉ねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、きゅうり、だいこん、万能ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、ごま油、片栗粉、いりごま、マヨネーズ、さつま芋、バター、キャロットロール	エネルギー 588kcal たんぱく質 22.6g 脂質 24.9g 炭水化物 87.3g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
7 金	ナチュール 魚と野菜のトマト煮 ポイルプロッコリー きのこスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎マフィン	かじき、牛乳 	なす、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト缶、グリンピース、ブロッコリー、しめじ、えのきだけ、椎茸、長ねぎ	ナチュール、片栗粉、油、じゃが芋、バター、三温糖、マフィン	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.7g 炭水化物 57.4g 塩分 1.6g	ジャムサンド
8 土	鶏丼 ミックススロー さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジジュース、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、食パン、マーガリン	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g 炭水化物 86.5g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
10 月	牛乳パン 魚のピカタ 切干し大根の洋風炒め煮 青のりポテト えのきと野菜のスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎塩焼きそば	さわら、卵、粉チーズ、ベーコン、牛乳、鶏もも肉	切干したいこん、小松菜、あおのり、えのきだけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし	牛乳パン、薄力粉、サラダ油、バター、じゃが芋、蒸し中華めん、ごま油	エネルギー 517kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.3g 炭水化物 60.3g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
11 火	グラハムファイン 鶏肉のオレンジ焼き 春雨サラダ さつま芋のレーズン煮 ミニストローネ	○牛乳(乳児) ◎カッピケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、茹で大豆、ベーコン、牛乳、ホイップクリーム	オレンジマーマレード、もやし、きゅうり、にんじん、スイートコーン、干しうどろ、ミックスベジタブル、ホールトマト缶	全粒粉パン、春雨、三温糖、ごま油、さつま芋、バター、薄力粉、サラダ油	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.7g 脂質 15.2g 炭水化物 75.2g 塩分 1.7g	ジャムサンド
12 水	カレースパゲティ もやしサラダ ポイルウインナー 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚ひき肉、油揚げ、ウインナー、牛乳、かつお節	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、きゅうり、だいこん、スイートコーン	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、ごま油、胚芽精米	エネルギー 629kcal たんぱく質 25.2g 脂質 25.4g 炭水化物 83.3g 塩分 2.9g	マーガリンサンド
13 木	赤飯 松風焼き 二色びたし フライドポテト にんじんの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎千歳飴ラスク 	ささげ、鶏ひき肉、絞り豆腐、高野豆腐、牛乳	玉ねぎ、あおのり、キャベツ、小松菜、にんじん、わかめ、みかん、みかん缶	胚芽精米、もち米、三温糖、いりごま、油、小町麩、レストランパケット、バター	エネルギー 570kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.5g 炭水化物 76.4g 塩分 2.1g	ジャムサンド
14 金	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 小松菜ナムル かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎果物 ◎りんごケーキ	鶏もも肉、豆腐、牛乳、卵	あおのり、小松菜、しめじ、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ、みかん、りんごジュース	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、ごま油、三温糖、いりごま、無塩バター	エネルギー 620kcal たんぱく質 22.7g 脂質 23.3g 炭水化物 85.5g 塩分 1.6g	マーガリンサンド
15 土	ブティボワソ チリコンカン風煮物 ポイルアスパラ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎わかめチーズおにぎり	茹で大豆、鶏ひき肉、牛乳、チーズ	玉ねぎ、グリンピース、アスパラガス、キャベツ	ブティボワソ、じゃが芋、バター、胚芽精米	エネルギー 339kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.7g 炭水化物 53.3g 塩分 1.9g	焼きおにぎり
17 月	マーボー丼 ひじきの煮付け いんげんのおかか和え すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎こまつなケーキ	絞り豆腐、豚ひき肉、油揚げ、茹で大豆、かつお節、牛乳、粉チーズ、卵	長ねぎ、ひじき、にんじん、さやいんげん、糸みつば、しめじ、小松菜	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、薄力粉、無塩バター 	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.7g 炭水化物 74.8g 塩分 2.2g	ジャムサンド

18 火	バーボール 魚のムニエル ブロッコリー・サラダ さつま芋のレモン煮 もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	さけ、ベーコン、牛乳	ブロッコリー、レモン 汁、もやし、玉ねぎ	バーボール、薄力 粉、サラダ油、バター、 マヨネーズ、さつま芋、 三温糖、胚芽精米	エネルギー 538kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.7g 炭水化物 78.6g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
19 水	ちゃんぽん風うどん チーズ れんこん金平	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ライスピザ	豚もも肉、焼き竹輪、 牛乳、チーズ、ロース ハム	キャベツ、玉ねぎ、にん じん、椎茸、れんこん、 ピーマン	ゆでうどん、いりごま、 サラダ油、三温糖、胚 芽精米、薄力粉	エネルギー 488kcal たんぱく質 22.3g 脂質 15.9g 炭水化物 70.2g 塩分 2.6g	ジャムサンド
20 木	ハヤシライス ごぼうサラダ にんじんグラッセ わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ (乳児) ◎牛乳 ◎ホットドック	豚もも肉、ベーコン、牛 乳、ウインナー	にんじん、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、ホール トマト缶、グリンピー ス、きゅうり、わかめ、 長ねぎ、椎茸、チング ン菜、キャベツ	胚芽精米、サラダ油、 バター、マヨネーズ、三 温糖、いりごま、牛乳 パン	エネルギー 608kcal たんぱく質 19.6g 脂質 25.2g 炭水化物 82.0g 塩分 3.1g	マーガリンサンド
21 金	キャロットロール 鶏肉のチーズパン粉焼き 南瓜のサラダ キャベツとコーンのソテー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ブレッド風クッ キー	鶏もも肉、粉チーズ、 ベーコン、牛乳、ブレー ンヨーグルト	かぼちゃ、きゅうり、玉 ねぎ、キャベツ、スイ ートコーン、だいこん、に んじん、りんご	キャロットロール、パン 粉、サラダ油、バター、 マヨネーズ、小町麩、 薄力粉、三温糖、無塩 バター	エネルギー 529kcal たんぱく質 20.5g 脂質 24.7g 炭水化物 61.5g 塩分 2.0g	ジャムサンド
22 土	鶏丼 ミックススロー さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、にん じん、オレンジジュー ス、わかめ、長ねぎ、い ちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、片栗粉、ごま 油、さつま芋、食パン、 マーガリン	エネルギー 538kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.7g 炭水化物 86.5g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
25 火	くりごはん 魚のごま風味焼き 切干しだいこんのサラダ 青菜ソテー みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎バナナ蒸しパン	さわら、ロースハム、豆 腐、牛乳、卵	切干しだいこん、きゅう り、にんじん、小松菜、 スイートコーン、マッ シュルーム缶、玉ね ぎ、バナナ	胚芽精米、くり、ごま 油、いりごま、サラダ 油、三温糖、薄力粉	エネルギー 611kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.5g 炭水化物 88.0g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
26 水	ごまクリームサンド 鶏肉のマヨネーズ焼き マカロニケチャップ炒め 塩もみキヤベツ コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ポンデケージョ	鶏もも肉、牛乳、絹ごし 豆腐、粉チーズ、ペー コン	玉ねぎ、キャベツ、きゅ うり、チングン菜、にん じん、りんご、みかん缶	食パン、マーガリン、三 温糖、すりごま、マヨ ネーズ、マカロニ、サラ ダ油、小町麩、白玉 粉、薄力粉	エネルギー 618kcal たんぱく質 24.7g 脂質 27.3g 炭水化物 76.6g 塩分 2.6g	ジャムサンド
27 木	ごはん さつま芋コロッケ きんぴらごぼう ブロッコリーの昆布和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ビスコ ◎麦茶 ◎ヨーグルト	豚ひき肉、卵、豆腐、 牛乳、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、塩昆布、長 ねぎ、なめこ	胚芽精米、さつま芋、 薄力粉、パン粉、三温 糖、サラダ油、いりご ま、ビスコ	エネルギー 476kcal たんぱく質 16.2g 脂質 10.8g 炭水化物 84.5g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
28 金	ほうとう風うどん がんもの煮付け 三色ごま和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎菜飯おにぎり	豚もも肉、油揚げ、が んもどき、牛乳	かぼちゃ、にんじん、椎 茸、長ねぎ、キャベツ、 小松菜	ゆでうどん、糸こんにゃ く、三温糖、いりごま、 胚芽精米	エネルギー 544kcal たんぱく質 25.1g 脂質 17.5g 炭水化物 77.7g 塩分 2.8g	ジャムサンド
29 土	鶏ごぼうごはん 生揚げの煮物 にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ジャムサンド	鶏ひき肉、生揚げ、牛 乳	にんじん、万能ねぎ、 わかめ、長ねぎ、いち ごジャム	胚芽精米、三温糖、サ ラダ油、いりごま、食パン	エネルギー 458kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.1g 炭水化物 71.3g 塩分 2.2g	焼きおにぎり

*栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

