11月のこんだて

令和７年11月1日　上長渕保育園

日	曜日	10時のおやつ（3歳未満児のみ）	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	15時のおやつ	栄養価 3歳未満児	3歳以上児
1 17	土 月	牛乳	ツナピラフ マカロニサラダ イタリアンスープ ミニゼリー	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ マヨネーズ パン粉	まぐろ油漬缶 ロースハム ベーコン 鶏卵 パルメザンチーズ	たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム きゅうり キャベツ	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 497 Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 17.9 g	548 Kcal 16.3g 18.5 g
4 18	火	豆乳	ホットドッグ 小松菜とハムのチーズ和え さつまいもとベーコンの豆乳スープ 果物	ドックパン ソフトマーガリン 調合油 三温糖	ウインナー ロースハム プロセスチーズ ベーコン 豆乳 たらこ	トマトケチャプ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ くだもの	たらマヨ おむすび 麦茶	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 18.1 g	533 Kcal 17.3g 20.7 g
5 19	水	牛乳	ご飯 さけの西京焼き 五目ひじき はんぺんとみつばのすまし汁	精白米 三温糖 板こんにゃく 調合油 薄力粉 砂糖	ぎんざけ 淡色辛みそ 大豆水煮缶 焼き竹輪 はんぺん 削り節	乾ひじき にんじん さやいんげん 糸みつば	おから入り スコーン 牛乳	エネルギー 511 Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.2 g	572 Kcal 20.2g 20.2 g
6	木	豆乳	タンメン 揚げ餃子 ミニトマト 果物	中華めん 調合油 ごま油 精白米	ぶたもも かつお節 切れてるチーズ	はくさい たまねぎ にら にんじん 生しいたけ くだもの	チーズ おかかおむすび 牛乳	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 14.0 g	540 Kcal 18.4g 14.0 g
20	木	豆乳	タンメン 揚げ餃子 ミニトマト 果物	中華めん 調合油 ごま油 精白米	ぶたもも かつお節 切れてるチーズ	はくさい たまねぎ にら にんじん 生しいたけ くだもの	おかか おむすび 牛乳 （わらさの竜田揚げ）	エネルギー 544 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g 3.4.5歳児 魚の解体見学	618 Kcal 24.7 g 17.9 g
7	金	牛乳	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツの塩昆布あえ かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ コーンフレーク 調合油 甘辛せんべい	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん くだもの	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.3 g	547 Kcal 17.9g 13.6 g
21	金	牛乳	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツの塩昆布あえ かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 マヨネーズ コーンフレーク 調合油 甘辛せんべい	若鶏もも 油揚げ 淡色辛みそ	かぼちゃ 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん くだもの	サイダーゼリー ゼリー おせんべい	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.4 g ぞう組懇談会	529 Kcal 15.8 g 11.6 g
8 22	土	豆乳	焼き肉丼 中華サラダ わかめとコーンのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ	ぶたロース	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり キャベツ くだもの	ココア サンド 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.0 g	558 Kcal 19.2g 19.0 g
10	月	豆乳	マーボー豆腐丼 もやしの中華和え 中華たまごスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ ロースハム 鶏卵 生クリーム	長ねぎ にら きゅうり しょうが りょくとうもやし くだもの	スイート ポテト 牛乳	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.3 g	552 Kcal 18.6g 18.1 g
11	火	牛乳	にんじんロールパン マカロニグラタン ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター	若鶏むね パルメザンチーズ 焼き竹輪 うずら卵 はんぺん ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ブロッコリー くだもの	おでん 野菜ジュース	エネルギー 499 Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.6 g	538 Kcal 20.6g 19.4 g
12	水	豆乳	わかめご飯 カレー風味の唐揚げ れんこんの金平 ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま 薄力粉	若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ 鶏卵 生クリーム	乾わかめ しょうが にんにく れんこん にんじん さやいんげん	バナナ クレープ 麦茶	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 19.8 g 4.5歳児バス遠足 （おやつのみ提供）	570 Kcal 18.0g 21.1 g
25	火	牛乳	にんじんロールパン マカロニグラタン ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	ロールパン 薄力粉 マカロニ 調合油 有塩バター	若鶏むね パルメザンチーズ 鮭 うずら卵 はんぺん ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン ブロッコリー くだもの	鮭むすび 麦茶	エネルギー 491 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.3 g	544 Kcal 20.6 g 16.6 g
26	水	豆乳	ふりかけご飯 魚の野菜あんかけ れんこんシャキシャキ和え ミニトマト 豆腐としめじの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ	たら ベーコン 木綿豆腐 淡色辛みそ	たまねぎ にんじん 生しいたけ えのきたけ れんこん くだもの	麩菓子 牛乳	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.9 g	538 Kcal 20.5 g 17.5 g
13 27	木	牛乳	きのこうどん 豆腐入り松風焼き 茹でブロッコリー 果物	ゆでうどん 三温糖 いりごま コッペパン 調合油 グラニュー糖	ぶたばら 油揚げ 削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵	まいたけ えのきたけ 生しいたけ にんじん ほうれんそう くだもの	揚げパン 牛乳	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.6 g	565 Kcal 22.7g 23.2 g
14 28	金	豆乳	お赤飯 ぶりの照焼き ほうれん草のお浸し えのきと麩のすまし汁 果物	精白米 いりごま 観世ふ ホットケーキミックス 無塩バター 三温糖	ささげ ぶり 削り節 鶏卵	ほうれんそう にんじん えのきたけ こねぎ くだもの	ブルーベリー マフィン 牛乳	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 17.7 g	582 Kcal 20.5g 18.5 g
15 29	土	牛乳	カレーライス フレンチサラダ 卵と白菜のスープ 果物	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 三温糖 マカロニ	ぶたもも 鶏卵 きな粉	キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん 赤ピーマン くだもの	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー487 Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.3 g	487 Kcal 17.3g 16.3 g

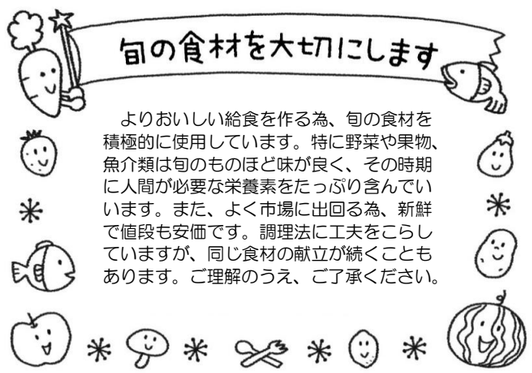
※材料の都合により、変更することがあります。

11月の旬の食材

ブロッコリー　ごぼう　小松菜　ほうれん草

きのこ類　さつまいも　さといも　れんこん

鯖　りんご　柿



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。

男の子は５歳（３歳で祝うことも）、女の子は３歳と７歳でお祝いをします。

昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。

当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。

14日と28日は、お赤飯を提供します。

	乳児(1～2歳児)		幼児(3～5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	513kcal	549kcal	570kcal
たんぱく質	17.7g	19.6g	20.6g	21.0g
脂質	14.7g	19.2 g	17.1g	19.9g