



献立表



2025/11月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
3	月	文化の日		
4	火	おせんべい,麦茶	カレーライス,おくらときゅうりのツナ煮,ミニトマト,みそ汁,りんご	ごまクッキー,牛乳
5	水	ビスケット,麦茶	御飯,かつおの照り焼き,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳
6	木	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,じゃがいものチーズ焼き,みそ汁,みかん	あずきの蒸しパン,牛乳
7	金	ビスケット,麦茶	ちゃんぽんラーメン,じゃがいものそばろあんかけ,麦茶,バナナ	五平餅(みたらし),牛乳
10	月	おせんべい,麦茶	御飯,たらの煮付け,ほうれんそうのナムル,みそ汁,ぶどう	かぼちゃとレーズンのきな粉がけ,牛乳
11	火	ビスケット,麦茶	御飯,ポークビーンズ,キャベツのコーン煮,みそ汁,りんご	ごまドーナツ,牛乳
12	水	おせんべい,麦茶	御飯,なすとひき肉のみそ炒め,小松菜の納豆和え,みそ汁,なし	フルーチェ,牛乳
13	木	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,ぶどう	お好み焼き,牛乳
14	金	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,凍り豆腐の煮物,みそ汁,バナナ	いちごのジャムサンド,牛乳
17	月	おせんべい,麦茶	御飯,ツナとじゃがいもの煮物,ほうれんそうとコーンの磯和え,みそ汁,バナナ	りんごケーキ,牛乳
18	火	ビスケット,麦茶	お弁当の日(りす組は、簡易給食を提供します。)	おせんべい,ぶどうゼリー,牛乳
19	水	おせんべい,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,卵の花,みそ汁,なし	マカロニきなこ,牛乳
20	木	ビスケット,麦茶	ミートスパゲティー,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそスープ,バナナ	フライドポテト,牛乳
21	金	おせんべい,麦茶	納豆御飯,肉じゃが,小松菜としらすの煮浸し,なめこ汁,りんご	ヨーグルト,牛乳
24	月	勤労感謝の日振替		
25	火	ビスケット,麦茶	食パン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,バナナ	五平もち(みそ),牛乳
26	水	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,切り干し大根の煮物,みそ汁,ぶどう	チーズケーキ,牛乳
27	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ツナ入りマッシュポテト,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
28	金	おせんべい,麦茶	カレーライス,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,りんご	ホットケーキ,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	486	19.2	14.2	211	2.1	235	0.31	0.34	28	6.5	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	83	82	87	78	84	116	100	94	127	181	106
3才未満児	391	14.9	11.9	167	1.6	186	0.24	0.27	21	4.9	1.4
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	85	81	94	80	70	102	96	96	105	153	93

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。