



2025年度 11月 献立表



健生キッズベア

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(甘露煮)	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	砂糖、油、米、コーンスナック	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ	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	アジフライ(冷)、昆布、牛乳	油、マヨネーズ、砂糖、いりごま、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	ごま油、かたくり粉、里芋、油、米、たい焼(冷)	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おえ、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	小麦粉、かたくり粉、揚げ油、マヨネーズ、砂糖、米、ホットケーキミックス、油	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	なす、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、カットマト	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(クーキードーナツ)	ミックスベジタブル、たまねぎ	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	スパゲティ、マーガリン、砂糖、オリーブ油、上新粉、白玉粉	たまねぎ、にんじん、カットマト	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	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、さつまいも	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
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	こいくちしょうゆ、コンソメ、水、酢、塩	
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、さきのみり、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	米、さつまいも、じゃがいも、油、砂糖、カルピス、食パン、いちごジャム	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	カレールーウ、コンソメ、水、酢、塩	
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か月頃まで):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	土	牛乳	牛乳	
3	月	文化の日		
4	火	牛乳	ゼリー 牛乳	
5	水	牛乳	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
6	木	牛乳	ひじき混ぜご飯 牛乳	たまご: 弁当
7	金	牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	
8	土	牛乳	牛乳	
10	月	牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	
11	火	牛乳	ゼリー 牛乳	たまご: 弁当
12	水	牛乳	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
13	木	牛乳	ふかしいも 牛乳	
14	金	牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	
15	土	牛乳	牛乳	
17	月	牛乳	たべっこどうぶつ 牛乳	
18	火	牛乳	わかめごはん 牛乳	
19	水	牛乳	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
20	木	牛乳	豆腐きなこ 牛乳	
21	金	牛乳	ふかしいも 牛乳	
22	土	牛乳	牛乳	
24	月	勤労感謝の日 振替		
25	火	牛乳	わかめごはん 牛乳	
26	水	牛乳	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
27	木	牛乳	かつばえびせん 牛乳	たまご: 弁当
28	金	牛乳	食パン 牛乳	
29	土	牛乳	牛乳	