

令和7年 11月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 土	ごはん さつまい 紅鮭焼 ほうれん草のソテー バナナ	プリン（卵不使用）	エネルギー 447 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相 1.4 g	18 火	きのこの和風スパゲティ わかめスープ ゆでブロッコリー ラフランス	牛乳 米粉のさつまいもクレープ （卵不使用） りんごジュース	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相 1.6 g
4 火	ごはん ウィンナーハヤシシチュー ツナとコーンのサラダ りんご 牛乳	ももゼリー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.0 g 食塩相 2.1 g	19 水	青菜ごはん ミネストローネ ウィンナー玉子巻き 野菜みそドレッシング みかん	麦茶 カルピス桃蒸しパン （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 447 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相 1.5 g
5 水	わかめごはん 小松菜のみそ汁 焼き栗コロッケ（卵不使用） 大豆サラダ ヨーグルト	牛乳 いちごジャムサンド （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相 1.4 g	20 木	ごはん なめこのみそ汁 豚肉とさつまいもの磯炒め ツナそぼろ ヨーグルト	麦茶 わかめチーズおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相 1.6 g
6 木	ごはん きゃべつのみそ汁 三色玉子そぼろ マカロニサラダ みかん	牛乳 ふかし芋 牛乳 せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相 1.8 g	21 金	ごはん えのきのすまし汁 鮭の西京焼 切干大根の炒め煮 りんご	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相 1.4 g
7 金	ごはん きのこ汁 鮭フライ（卵不使用） 大根サラダ 庄内柿	麦茶 雪若丸ゆかりおにぎり 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.2 g 食塩相 1.5 g	22 土	ごはん ポテトコーンスープ 星型ハンバーグ（卵不使用） きゃべつのごまネーズ バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	フルーツゼリー （みかん、もも） 牛乳 せんべい	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g 食塩相 1.8 g
8 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが ひじきコーン ミニももゼリー	フルーツヨーグルト和え （バナナ、みかん） 牛乳 せんべい	エネルギー 402 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相 1.4 g	25 火	ごはん チンゲン菜のわんたん春雨スープ （わんたん：卵不使用） カレー味マーボー チーズ納豆 バナナ	麦茶 かおりコーンおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相 1.4 g
10 月	ごはん チキンカレー 野菜のさっぱり和え バナナ 牛乳	飲むヨーグルト せんべい 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.4 g 食塩相 1.6 g	26 水	ごはん 大根のみそ汁 鮭の照り揚げ ほうれん草ののり和え ヨーグルト	牛乳 米粉の豆乳プリンタルト （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相 1.7 g
11 火	ごはん わかめ汁 里いもコロッケ（卵不使用） 三色おかか和え みかん	牛乳 マカロニの黒糖きなこ 牛乳 せんべい	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.2 g 食塩相 1.4 g	27 木	ごはん 小松菜のすまし汁 米粉のマカロニグラタン 肉みそ みかん	ヤクルト せんべい 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.8 g 食塩相 1.7 g
12 水	ごはん うどん汁 和風オムレツ ツナマヨサラダ りんご ゆかりふりかけ（卵不使用）	いちごフルーチェ 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 501 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 17.7 g 食塩相 2.1 g	28 金	ごはん 豚汁 さんまのおかか煮 ポテトサラダ ミニオレンジゼリー	牛乳 りんごとバナナのケーキ （卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.6 g 食塩相 1.5 g
13 木	ちらしずし（卵不使用） 焼き麩のすまし汁 いわしのオレンジ煮 洋風きんぴら フルーツ野菜ゼリー【リンゴ 南瓜人参】	牛乳 ミニたいやき（卵不使用） 白ぶどうほうれん草ジュース せんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相 1.5 g	29 土	ごはん もやしのみそ汁 筑前煮 鮭そぼろ バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相 1.4 g
14 金	ひじきごはん ねぎごまスープ 鶏肉のから揚げ（卵不使用） 中華サラダ バナナ	いちごヨーグルト 牛乳 クッキー（卵不使用）	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.8 g 食塩相 1.5 g	<今月の特別献立> 7日（金）鶴岡のめぐみ 産直から きゅうり、大根、柿、雪若丸 が届きます。 青果店から なめこ、しいたけ、鮭フライ が届きます。 13日（木）七五三献立 18日（火）誕生会 21日（金）和食の日献立 ★都合により献立が変更になることもあります。			
15 土	ごはん 小松菜のみそ汁 五目煮 おかか納豆 バナナ	麦茶 かおりおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 8.9 g 食塩相 1.5 g				
17 月	ごはん わんたん汁（卵不使用） 紅鮭焼 すきこんぶの炒め煮 ミニももゼリー	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ （卵不使用） 牛乳 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相 1.7 g				

【お願い】
保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。