

2025年 11月 献立表

☆今月の食育目標☆
『日本の食文化にふれる』



調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	土	菓子牛乳	ベーコンスパゲッティ、はくさいとエリンギのスープ、ヨーグルト、果物	野菜スティック牛乳	スパゲッティ、とうもろこし、マーガリン	ベーコン、ウインナー、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、エリンギ、果物	420/10.5 525/13.2
4	火	菓子牛乳	食パン、メカジキのバーベキュー、フロッコリーの中華和え、かぶのスープ、果物（りんご）	おたのしみクッキー牛乳	薄力粉、パン、はるさめ、マーガリン、ココア	メカジキ、ハム、ウインナー、牛乳	たまねぎ、フロッコリー、にんじん、もやし、かぶ、かぶの葉、抹茶、りんご	424/16.7 528/20.8
5	水	菓子茶	ご飯、鶏肉の味噌漬焼き、切干だいごんの炒め煮、具沢山汁、果物（バナナ）	大学芋牛乳	こめ、さつま芋、ごま	さつま揚げ、鶏肉、豚肉、豆腐、牛乳	切干だいごん、にんじん、さやえんどう、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、バナナ	479/16.1 599/20.2
6	木	菓子茶	カレーうどん、ポテトサラダ、ヨーグルト、果物（りんご）	チャーハンかみかみ昆布茶	うどん、こめ、じゃが芋	豚肉、ハム、昆布、ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、りんご	478/14.1 597/17.7
7	金	菓子牛乳	秋の香りご飯、鮭の塩焼き、焼き麩とこまつなのじゃこまぶし、なめこの味噌汁、果物（かき）	マカロニきなこ牛乳	こめ、さつま芋、麩、マカロニ	豚肉、鮭、しらす、きなこ、牛乳	にんじん、しめじ、こまつな、なめこ、みつば、だいごん、かき	418/18.3 530/22.9
8	土	菓子茶	わかめうどん、ツナポテト、ヨーグルト、果物	メーフルトースト茶	うどん、パン、メーフルシロップ、マーガリン、じゃが芋	鶏肉、ツナ、ヨーグルト、わかめ	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ピーマン、だいごん、果物	458/16.6 572/20.7
10	月	菓子茶	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、はくさいおかか和え、かぼちゃの味噌汁、果物（りんご）	ココア蒸しパン茶	こめ、薄力粉、ココア	豚肉、かつお節、豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、黄ピーマン、はくさい、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ、りんご	457/14.2 571/17.7
11	火	菓子牛乳	白いコロコロパン、鶏肉のマーマレード煮、花野菜ソテー、きのこスープ、牛乳、果物（バナナ）	焼うどん茶	パン、うどん	鶏肉、ハム、ウインナー、かつお節、牛乳、豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、フロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、はくさい、バナナ	431/18.4 539/23.0
12	水	菓子茶	ご飯、さわらの香り焼き、キャベツのごま和え、豚汁、果物（かき）	あんまん牛乳	こめ、薄力粉、ごま	さわら、豚肉、豆腐、小豆、牛乳	糸こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だいごん、はくさい、しめじ、かき	462/19.2 576/24.1
13	木	菓子茶	もやしあんかけラーメン、かぼちゃの天ぷら、ヨーグルト、果物（りんご）	ピザトースト茶	中華麺、パン、薄力粉	豚肉、ヨーグルト、ベーコン	もやし、キャベツ、にら、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが、かぼちゃ、ピーマン、マッシュルーム、りんご	459/16.1 573/20.1
14	金	菓子茶	《郷土料理献立～大阪府～》 お好み焼き（大阪府）、バリバリサラダ、青菜のスープ、果物（バナナ）	鮭おにぎり茶	薄力粉、こめ、山芋、ごま、コーンフレーク	豚肉、かつお節、ベーコン、鮭	にんじん、だいごん、きゅうり、チンゲン菜、えのき、しょうが、キャベツ、ねぎ、バナナ	433/15.0 539/18.7
15	土	菓子茶	味噌スパゲッティ、ポトフ、ヨーグルト、果物	焼き芋茶	スパゲッティ、マーガリン、薄力粉、じゃが芋、さつま芋	ヨーグルト、豚肉、ウインナー	たまねぎ、にんじん、乾しいたけ、ピーマン、さやいんげん、果物	456/13.8 570/17.2
17	月	菓子茶	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、ほうれんそうとコーンのソテー、はくさいの味噌汁果物（りんご）	おからドーナツ牛乳	こめ、とうもろこし、マーガリン、薄力粉	おから、鶏肉、ベーコン、牛乳、油揚げ、豆乳	にんにく、ねぎ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、はくさい、りんご	452/16.8 565/21.0
18	火	菓子牛乳	黒糖パン、タラのパン粉焼き、キュービックベジタブル、豆乳チャウダー、果物（バナナ）	麩のラスク牛乳	パン、パン粉、薄力粉、とうもろこし、麩、じゃが芋、マーガリン	たら、ハム、豆乳、ベーコン、牛乳	にんにく、パセリ、さやいんげん、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、パセリ、バナナ	425/20.6 530/25.8
19	水	菓子茶	もみじご飯、鶏ごま風味焼き、きゅうりの酢の物、厚揚げの味噌汁、果物（りんご）	スイートポテトかみかみ昆布牛乳	こめ、ごま、さつま芋、マーガリン	鶏肉、わかめ、しらす、厚揚げ、豆乳クリーム、牛乳	にんじん、えのき、きゅうり、もやし、わけぎ、まいたけ、りんご	458/16.8 572/21.0
20	木	菓子牛乳	けんちんうどん、ハスのサラダ、ヨーグルト、果物（バナナ）	《誕生会》タルトタタン風ケーキ、茶	うどん、里芋、薄力粉、マーガリン	鶏肉、ベーコン、豆乳クリーム、豆腐、ヨーグルト、豆乳	ごぼう、にんじん、ねぎ、だいごん、ほうれんそう、れんこん、きゅうり、りんご、バナナ	420/13.6 530/17.0
21	金	菓子牛乳	ご飯、麻婆豆腐、こんにゃくともやしのナムル風、ワンタンスープ、果物（かき）	ナポリタン茶	こめ、スパゲッティ、ワンタンの皮、ごま	豆腐、豚肉、ベーコン、ウインナー	ねぎ、にんじん、にら、しいたけ、しょうが、にんにく、糸こんにゃく、もやし、はくさい、たまねぎ、ピーマン、かき	427/14.8 532/18.5
22	土	菓子茶	きのこあんかけうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	ガーリックトースト茶	パン、うどん、じゃが芋、マーガリン	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、えのき、しめじ、しょうが、パセリ、果物	462/17.0 577/21.2
25	火	菓子茶	《和食の日献立》 ご飯、フリの竜田揚げ、ほうれんそうのお浸し、秋野菜汁、果物（バナナ）	メーフルケーキ（卵使用）牛乳	こめ、里芋、薄力粉、メーフルシロップ、マーガリン	牛乳、フリ、卵、豆乳、かつお節、鶏肉	しょうが、ほうれんそう、にんじん、かぶ、たまねぎ、チンゲン菜、しいたけ、バナナ	456/18.3 569/19.0
26	水	菓子牛乳	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、ビーフソテー、だいごんの味噌汁、果物（かき）	じゃこチップ牛乳	コーンフレーク、こめ、ビーフン、ぎょうざの皮	しらす、鶏肉、豚肉、牛乳	しめじ、キャベツ、にんじん、黄ピーマン、だいごん、えのき、ねぎ、かき	419/18.5 550/22.1
27	木	菓子牛乳	あんかけ焼きそば、うずら煮豆、中華スープ、果物（バナナ）	五平もち茶	中華麺、こめ、もちこめ、ごま	豆腐、わかめ、豚肉、うずら豆	にんじん、乾しいたけ、たけのこ、はくさい、ねぎ、バナナ	420/12.6 530/15.7
28	金	菓子茶	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうののり和え、麩の味噌汁、果物（りんご）	揚げパン牛乳	こめ、パン、麩、じゃが芋	牛乳、豚肉、のり	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、ほうれんそう、えのき、みつば、りんご	459/15.7 572/19.6
29	土	菓子牛乳	鶏にゅうめん、家常（ジャージャン）豆腐、ヨーグルト、果物	わかめしらすおにぎり茶	こめ、そうめん、ごま	鶏肉、厚揚げ、豚肉、ヨーグルト、しらす、わかめ	乾しいたけ、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、しめじ、キャベツ、果物	421/17.3 526/21.6
※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。 ※おやつ の 昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。 ※土曜日の果物について………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、かきのいずれかで提供致します。 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。								

《お知らせ》

- ・通常火曜日がパンの献立になりますが、25日は（火）が行事食のためご飯の献立となります。

・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。

・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。



都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度後目標 目録	カロリーkcal		たんぱく質g		今月の平均	カロリーkcal		たんぱく質g	
	乳児		乳児			乳児		乳児	
	460		17.0			443		15.9	
	570		20.0			553		20.0	