

令和7年11月 幼 児 食 献 立 表

日 曜	昼 食	おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	延長
1 土	カレーうどん(米の麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	米の麺 油 片栗粉 砂糖 菓子	玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
4 火	ごはん チーズオムレツ ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 卵 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ひじき さやいんげん かぼちゃ 青菜 バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
5 水	塩焼きそば 野菜のさっぱり炒め スープ くだもの	牛乳 納豆炒飯	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし にんじん にら 青のり きゅうり 大根 チンゲン菜 えのき 柿 長ねぎ	くだもの
6 木	ごはん 肉じゃが 千草煮 すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 もち米	玉ねぎ にんじん グリンピース 青菜 わかめ りんご	ゼリー 菓子(延長用)
7 金	ごはん 魚と野菜の重ね焼き れんごんのきんぴら 味噌汁 くだもの	牛乳 豆乳クリームパン	牛乳 魚 味噌 豆乳	米 油 砂糖 ドックパン コーンスターチ	玉ねぎ ビーマン にんじん れんごん キャベツ みかん	菓子(延長用)
8 土	コーンラーメン(あわ麺) リヨネーズポテト くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
10 月	カレーライス しょうゆフレンチ炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 鶏肉うどん(米の麺)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 米の麺 片栗粉	玉ねぎ にんじん にんにくしょうが もやし キャベツ しめじ コーン みかん 青菜	菓子(延長用)
11 火	ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め 青菜とエリンギのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 さといも	玉ねぎ にんじん パプリカ 青菜 エリンギ 柿 切干し大根	りんごジュース 菓子(延長用)
12 水	中華かけごはん さつま芋の甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 粉チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 食パン バター	にんじん もやし 小松菜 白菜 しいたけ 長ねぎ レーズントマト りんご	くだもの
13 木	ごはん ボークチャップ カリフラワーの塩ゆで 青菜とえのきの煮びたし 味噌汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 発酵乳	米 油 菓子	玉ねぎ カリフラワー 青菜 えのき キャベツ にんじん バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
14 金	ふりかけごはん 生揚げと野菜の味噌炒め 人参しりしり すまし汁 くだもの	牛乳 ドーナツ(米粉)	牛乳 さば缶 豚肉 生揚げ 赤みそ 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 ごま 米粉 グラニュー糖	しょうが 青のり キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん 大根 わかめ みかん	菓子(延長用)
15 土	カレーうどん(米の麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	米の麺 油 片栗粉 砂糖 菓子	玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
17 月	小松菜ごはん 鶏の味噌煮込み すまし汁 くだもの	牛乳 黒糖蒸しパン(米粉)	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	米 油 砂糖 米粉 コーンスターチ 黒砂糖	小松菜 にんじん しょうが 大根 白菜 みつば りんご	菓子(延長用)
18 火	ごはん チーズオムレツ ひじきの炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 卵 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんじん ひじき さやいんげん かぼちゃ 青菜 バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
19 水	塩焼きそば 野菜のさっぱり炒め スープ くだもの	牛乳 納豆炒飯	牛乳 豚肉 挽きわり納豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ もやし にんじん にら 青のり きゅうり 大根 チンゲン菜 えのき 柿 長ねぎ	くだもの
20 木	ごはん 肉じゃが 千草煮 すまし汁 くだもの	牛乳 五平餅	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 もち米	玉ねぎ にんじん グリンピース 青菜 わかめ りんご	ゼリー 菓子(延長用)
21 金	ごはん 魚と野菜の重ね焼き れんごんのきんぴら 味噌汁 くだもの	牛乳 豆乳クリームパン	牛乳 魚 味噌 豆乳	米 油 砂糖 ドックパン コーンスターチ	玉ねぎ ビーマン にんじん れんごん キャベツ みかん	菓子(延長用)
22 土	コーンラーメン(あわ麺) リヨネーズポテト くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 菓子	コーン もやし 青菜 にんじん 昆布 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
25 火	ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め 青菜とエリンギのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 切干し大根のおにぎり	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 さといも	玉ねぎ にんじん パプリカ 青菜 エリンギ 柿 切干し大根	りんごジュース 菓子(延長用)
26 水	中華かけごはん さつま芋の甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 チーズラスク	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 粉チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 食パン バター	にんじん もやし 小松菜 白菜 しいたけ 長ねぎ レーズントマト りんご	くだもの
27 木	ごはん ボークチャップ カリフラワーの塩ゆで 青菜とえのきの煮びたし 味噌汁 くだもの	発酵乳 菓子	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 発酵乳	米 油 菓子	玉ねぎ カリフラワー 青菜 えのき キャベツ にんじん バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
28 金	ふりかけごはん 生揚げと野菜の味噌炒め 人参しりしり すまし汁 くだもの	牛乳 ドーナツ(米粉)	牛乳 さば缶 豚肉 生揚げ 赤みそ 豆腐 豆乳	米 油 砂糖 ごま 米粉 グラニュー糖	しょうが 青のり キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん 大根 わかめ みかん	菓子(延長用)
29 土	カレーうどん(米の麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	米の麺 油 片栗粉 砂糖 菓子	玉ねぎ 小松菜 にんじん かぶ かぶ葉 バナナ	菓子(延長用)
行事食	吹き寄せごはん 魚の竜田揚げ 人参の素揚げ 青菜ともやしの煮びたし すまし汁 くだもの	牛乳 りんごマフィン(米粉)	牛乳 鶏肉 魚	米 もち米 砂糖 片栗粉 油 米粉 コーンスターチ	にんじん しめじ 青菜 もやし 大根 長ねぎ わかめ みかん りんごジュース りんご レモン	菓子(延長用)
こころ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)
1～2歳児には、10時に牛乳がつけます。 献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。 区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。 (子ども施設課 管理栄養士)						

