



令和7年 11月分献立表

新座市保育園

日		曜日	献立名			主な食品名		
			1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	15	土	牛乳 せんべい	しめじごはん おひたし みそ汁	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, パン	牛乳, 鶏こま肉, 煮干し (だし), みそ	人参, ごぼう, ぶなしめ じ, キャベツ, 小松菜, 玉ねぎ, みかん
	17	月	りんごジュース チーズ	ごはん 八宝豆腐 スティックごぼう すまし汁	かきたまうどん	胚芽精米, サラダ油, 三 温糖, ごま油, 片栗粉, 小町ふ, うどん	チーズ, 木綿豆腐, 豚ひ き肉, わかめ, 煮干し (だし), 鶏ひき肉, たま ご, こんぶ(だし)	りんごジュース, 人参, ゆでたけのこ, チンゲン サイ, 干し椎茸, 緑豆も やし, 新ごぼう, 長ね ぎ, 小松菜, 玉ねぎ
4	18	火	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭の塩焼き ひじきとリンゴの炒め煮 かがやけきりんすーぷ 	牛乳 大学いも	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, 星の 麩, そうめん, さつまい も, 水あめ, 黒いりごま	牛乳, 甘塩鮭, 芽ひじ き, ベーコン, わかめ, 煮干し(だし)	れんこん, 白菜, 人参
5	19	水	牛乳 せんべい	ロールパン ウィンナーのポトフ ヨーグルトあえ	ほうじ茶 チーズおにぎり	せんべい, 米粉ロール, じゃがいも, 三温糖, 胚 芽精米, 白いりごま	牛乳, ウィンナー, 煮干 し(だし), プレーンヨー グルト, サラダチーズ , 粉末かつお節	キャベツ, 玉ねぎ, 人 参, ブロッコリー, みか ん缶詰, もも缶, バイン 缶
6	20	木	ヨーグルト	ごはん ミルクカレー コーンわかめサラダ	牛乳 ポップコーン 柿	胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力 粉, バター, サラダ油, ホールコーン, ポップ コーン用コーン	ヨーグルト, 豚こま肉, 牛乳, わかめ	人参, 玉ねぎ, にんに く, しょうが, キャベ ツ, きゅうり, かき
7	21	金	牛乳 せんべい	【いい歯の日献立】 ごはん いりどり 和の草と麩のごまあえ なめこ汁	【いい歯の日献立】 ほうじ茶 ロールカステラ 焼するめ	せんべい, 胚芽精米, さ といも, 糸こんにゃく, サラダ油, 三温糖, 小町 ふ, 白すりごま, ロール カステラ	牛乳, 鶏こま肉, 木綿豆 腐, 煮干し(だし), み そ, 焼するめ	人参, ごぼう, れんこ ん, ゆでたけのこ, 干し 椎茸, ほうれん草, なめ こ, 長ねぎ
8	22	土	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン 小松菜のスープ トマト	牛乳 まるパン みかん	せんべい, スパゲッ ティ, サラダ油, パン	牛乳, 豚こま肉, 粉チー ズ, ベーコン, 煮干し (だし), こんぶ(だし)	人参, 玉ねぎ, ビーマ ン, ぶなしめじ, キャベ ツ, 小松菜, トマト, み かん
10		月	牛乳 ビスケット	里芋とじゃこのごはん 白身魚の照り焼き 浅漬け みそ汁	牛乳 たこ焼揚げ	ビスケット, 胚芽精米, さといも, じゃがいも, 片栗粉, 薄力粉, サラダ 油	牛乳, 油揚げ, ちりめん じゃこ, こんぶ(だし), 白身魚, 煮干し(だし), みそ, はんぺん, たま ご, さくらえび, たこ	人参, ごぼう, キャベ ツ, きゅうり, 玉ねぎ, 長ねぎ
11	25	火	牛乳 せんべい	スパゲッティナポリタン フレンチサラダ かぶのスープ	牛乳 11日ミニパン 25日りんごとさつまいものケーキ	せんべい, スパゲッ ティ, サラダ油, ホール コーン, ミニパン, 薄力 粉, 三温糖, バター, さ つまいも	牛乳, 豚こま肉, むきえ び, 粉チーズ, わかめ, ベーコン, 煮干し(だ し), たまご	人参, 玉ねぎ, ビーマ ン, ぶなしめじ, ブロッ コリー, キャベツ, きゅ うり, かぶ, かぶ葉, り んご
12	26	水	みかんジュース チーズ	照り焼きチキン丼 酢のもの すまし汁	牛乳 きなこサンド	胚芽精米, 三温糖, サラ ダ油, マネータイドレシ ング, 食パン, マーガリン	チーズ, 鶏こま肉, きざ みのり, わかめ, 煮干し (だし), 牛乳, きな粉	みかんジュース, 玉ね ぎ, 人参, 緑豆もやし, きゅうり, 白菜, ぶなし めじ, 長ねぎ
13	27	木	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁	ミネストローネ	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, じゃ がいも, マネータイドレシ ング, マカロニ	牛乳, 豚こま肉, 油揚 げ, 煮干し(だし), み そ, ベーコン	玉ねぎ, しょうが, 人 参, きゅうり, キャベ ツ, 大根, えのき, セロ リー, パセリ, トマト水 煮缶
14	28	金	飲むヨーグルト クラッカー	【郷土料理献立】 肉汁うどん かぼちゃの甘煮 トマト	牛乳 五平もち	クラッカー, うどん, 三 温糖, 胚芽精米, もち 米, 白すりごま	飲むヨーグルト, 豚バラ 肉, 煮干し(だし), こん ぶ(だし), 牛乳, みそ	小松菜, 人参, 玉ねぎ, かぼちゃ, トマト
	29	土	牛乳 せんべい	チキンライス ブロッコリー キャベツとコーンのスープ	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, サ ラダ油, ホールコーン, パン	牛乳, 鶏こま肉, ベーコ ン, 煮干し(だし), こん ぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, グリン ピース, ブロッコリー, キャベツ, みかん
お誕生会			牛乳 ビスケット	もみじごはん ヒレカツ ポイルキャベツ トマト さつまいも みかん	ヨーグルト せんべい りんご	ビスケット, 胚芽精米, 白いりごま, 薄力粉, パ ン粉, サラダ油, さつまい も, せんべい	牛乳, こんぶ(だし), 豚 ヒレ肉, 鶏こま肉, 木綿 豆腐, 煮干し(だし), み そ, ヨーグルト	人参, キャベツ, トマ ト, ごぼう, 大根, 小松 菜, みかん, りんご

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※4・18(火)のかがやけきりん
すーぱは北野保育園のばいながる
組さんのリクエストだゾウ!



*新座市2010

月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
に基づく栄養計算

1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)	たんぱく質(g)
75/脂質(g)	75/脂質(g)
505	18.9
557	20.8