

令和 7 年



11月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1	土		お楽しみ会				
4	火	牛乳 白い風船	チキンカレー 切干大根としらすのサラダ パインヨーグルト	牛乳 カルピス蒸しパン	牛乳・若鶏もも・しらす 干し・プレーンヨーグル ト	米・じゃがいも・油・砂 糖・ホットケーキミック ス・カルピス	たまねぎ・にんじん・切干しだ いこん・きゅうり・パインアッ プル缶詰
5	水	牛乳 クッキー	ご飯 カレイの磯部焼き キャベツと大豆のサラダ なすの味噌汁	お茶 フルーツボンチ	牛乳・まがれい・大豆水 煮缶詰・油揚げ・麦みそ	クッキー・米・砂糖	青のり・キャベツ・きゅうり・ にんじん・なす・たまねぎ・ カットわかめ・バナナ・黄桃 缶・パインアップル缶詰
6	木	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン ブロッコリーのおかか和え みかん	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・ぶたもも(赤肉)・ 麦みそ・しらす干し・か つお節	ビスケット・中華めん・ご ま油・砂糖・米・てんかす	はくさい・りよくとうもやし・ にんじん・にら・コーン・ブ ロッコリー・にんじん・みか ん・青のり
7	金	牛乳 せんべい	秋の遠足 お弁当持参	牛乳 フアマンケーキ	牛乳	リッツ・油・砂糖・小麦 粉・ココア	
8	土	牛乳 ウエハース	豚肉とレタスのチャーハン もやしときゅうりのナムル 中華スープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・絹ごし豆 腐	ウエハース・米・油・いり ごま・源氏パイ	たまねぎ・レタス・にんじん・ もやし・きゅうり・だいこん・ コーン
10	月	牛乳 ウエハース	厚揚げ丼 みかんサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 スイートポテト	牛乳・生揚げ・ぶたひき 肉・麦みそ・豆乳	鉄・コラーゲンウエハース(コ コア・米・ごま油・砂糖・ 片栗粉・油・じゃがいも・ さつまいも・無塩バター	えのきだけ・にんじん・ゆでさ やいんげん・キャベツ・きゅう り・みかん缶詰・たまねぎ・ カットわかめ
11	火	牛乳 白い風船	ご飯 さばの塩焼き アスパラのこま和え けんちん汁 バナナ	牛乳 食パンラスク	牛乳・さば・豆腐・若鶏 むね	米・ごま・砂糖・さとい も・食パン・有塩バター・ グラニュー糖	アスパラガス・ゆでブロッコ リー・にんじん・ごぼう・パナ ナ
12	水	牛乳 クッキー	ご飯 肉野菜炒め ピーマンサラダ なめこの味噌汁	牛乳 きなこマカロニ	牛乳・ぶた肉・ロースハ ム・油揚げ・麦みそ・き な粉	クッキー・米・油・ビーフ ン・マヨドレ・マカロニ・ スパゲティ・砂糖	キャベツ・たまねぎ・りよくと うもやし・にんじん・青ねぎ・ きゅうり・なめこ・だいこん
13	木	牛乳 ビスケット	食パン ピザ風卵焼き ブロッコリーサラダ トマトスープ	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・鶏卵・ベーコン・ チーズ・鶏むね	ビスケット・食パン・油・ 砂糖・米・いりごま	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・ゆでブロッコ リー・きゅうり・にんじん・は くさい・グリーンピース・トマト ピューレ・菜飯の素
14	金	牛乳 クラッカー	ご飯 鮭の照り焼き かぼちゃのサラダ キャベツのすまし汁	牛乳 いちごジャムカップケーキ	牛乳・さけ・ロースハ ム・板かまぼこ・豆乳	リッツ・米・砂糖・マヨド レ・ホットケーキミック ス・油	くりかぼちゃ・きゅうり・にん じん・キャベツ・たまねぎ・い ちごジャム
15	土	牛乳 ウエハース	焼きそば コンソメポテト わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶた肉・かつお節	鉄・コラーゲンウエハース(コ コア・中華めん・油・じゃ がいも・コーンスナック	たまねぎ・キャベツ・にんじ ん・あおのり・カットわかめ・ 生しいたけ
17	月	牛乳 ウエハース	ご飯 鶏のごま味噌焼き ポテトサラダ すまし汁 パイン缶	牛乳 餃子ピザ	牛乳・若鶏もも皮なし・ 麦みそ・ロースハム・豆 腐・ツナ缶・プロセス チーズ	鉄・コラーゲンウエハース(コ コア・米・ごま・じゃがい も・マヨドレ・ぎょうざの 皮	にんじん・きゅうり・チンゲン サイ・たまねぎ・パインアッ プル缶詰・トマトケチャップ・ コーン

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	472	18	17	299	2.3	70	0.28	0.36	21	3.6	1.4
3歳以上	523	21	17	241	2.1	65	0.34	0.38	26	4.4	1.7



令和 7 年

11月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PMおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
18	火	牛乳 白い風船	ご飯 れんこんのつくね焼き にんじんサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 コーンフレークスナック	牛乳・ぶたひき肉・ツナ 缶・油揚げ・麦みそ	米・片栗粉・油・砂糖・ コーンフレーク・マシュマ ロ・無塩バター	れんこん・にんじん・にんじ ん・きゅうり・はくさい・まい たけ
19	水	牛乳 クッキー	麦ご飯 カレーのバター醤油かけ チンゲン菜と平天のおひたし 芋煮汁 ★食育献立 山形県の郷土料理	お茶 どんどん焼き	牛乳・まがれい・さつま 揚げ・牛かたロース・魚 肉ソーセージ	クッキー・米・押麦・薄力 粉・油・無塩バター・さと いも・板こんにゃく・てん かす	チンゲンサイ・にんじん・長ね ぎ・しめじ・青のり
20	木	牛乳 ビスケット	肉うどん ほうれん草の白和え みかん	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・油揚げ・豆腐・麦み そ	ビスケット・ゆでうどん・ しらたき・ごま・砂糖・米	はくさい・にんじん・青ねぎ・ ほうれんそう・みかん
21	金	牛乳 クラッカー	ご飯 さわらの塩こうじ焼き かにカマときゅうりの酢の物 さつま芋のみそ汁	お茶 桃入りフルーチェ	牛乳・さわら・かにかま ぼこ・麦みそ	リッツ・米・塩こうじ・砂 糖・さつまいも・フルー チェ	カットわかめ・きゅうり・な す・えのきたけ・青ねぎ・黄桃 缶
22	土	牛乳 せんべい	中華あんかけ丼 豆腐とワカメのスープ りんごゼリー	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたかたロース(皮 脂無)・絹ごし豆腐	せんべい・米・ごま油・砂 糖・片栗粉・ゼリー・マ リービスケット	はくさい・たまねぎ・にんじ ん・長ねぎ・生しいたけ・しょ うが・にんにく・カットわか め・もやし
25	火	牛乳 白い風船	ハヤシライス 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 かぼちゃマフィン	牛乳・ぶた肉・まぐろ水 煮缶詰・豆乳	米・油・マヨドレ・じゃが いも・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・しめじ・ グリーンピース・だいこん・きゅ うり・黄パプリカ・くりかぼ ちゃ
26	水	牛乳 クッキー	ロールパン ブークチャップ さつまいもサラダ 白菜のミルクスープ	お茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳・ぶたかた・ウイン ナーソーセージ・鶏ひき 肉	クッキー・ロールパン・薄 力粉・油・砂糖・さつまい も・マヨドレ・米	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・きゅうり・にんじ ん・白菜・あおのり
27	木	牛乳 ビスケット	ご飯 肉じゃが チーズとキャベツのサラダ もずくのすまし汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ぶた肉・チーズ・ 豆腐・きな粉	ビスケット・米・じゃがい も・油・しらたき・砂糖	にんじん・たまねぎ・キャベ ツ・アスパラガス・にんじん・ もずく・だいこん・バナナ
28	金	牛乳 クラッカー	ふりかけご飯 ミートローフ マカロニサラダ コンソメスープ ヤクルト ★誕生日会メニュー	お茶 プリンアラモード	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・鶏卵・ロースハ ム・ヤクルト	リッツ・米・パン粉・油・ マカロニ・スパゲティ・マ ヨドレ・プリン・ホイップ クリーム	たまねぎ・にんじん・トマトケ チャップ・きゅうり・コーン・ アスパラガス・みかん缶詰・い ちごジャム
29	土	牛乳 ウエハース	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ バナナ	牛乳 お菓子	牛乳・若鶏もも皮なし・ まぐろ水煮缶詰	ウエハース・米・じゃがい も・砂糖・油・ベジタベ	たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ゆでブロッコリー・切 干しだいこん・コーン・バナナ