

令和7年11月 献立表(A:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう パナナ
4	火	牛乳	パン れんこん入りのハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	ロールパン パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ
5	水	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
6	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん クッキー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ
7	金	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) もも(缶) パナナ
8	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース パター スープの素 クラッカー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜
10	月	牛乳	ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 酢 丸ボーロ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ
11	火	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布 スキムミルク 鉄強化牛乳 きな粉	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ
12	水	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン
13	木	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ 鉄強化ウエハース かりんとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ
14	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの米 粉蒸しパン	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 干しぶどう りんご
15	土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛肉 油揚げ かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ せんべい	にんじん ほうれんそう パナナ
17	月	牛乳	パン れんこん入りのハンバーグ 人参つや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	ロールパン パン粉 片栗粉 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 酒 あられ	玉ねぎ にんじん れんこん スイートコーン キャベツ パセリ
18	火	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 サラダ油 スープの素 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ごま油 さつまいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ もやし ねぎ
19	水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 クッキー	さば 赤みそ 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 サラダ油 みりん クッキー	しょうが 大根 にんじん 白菜 ねぎ 玉ねぎ
20	木	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 牛乳	米 ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース トマトケチャップ 酒 スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ キャベツ スイートコーン
21	金	牛乳	パン 魚のから揚げ ブロッコリーポテト ミネストローネスープ みかん	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 白身魚 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ロールパン 片栗粉 上新粉 サラダ油 じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ スープの素 クラッカー	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん トマト パセリ みかん
22	土	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 ビスケット	にんじん 玉ねぎ グリンピース みかん(缶) もも(缶) パナナ
25	火	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ひじき 油揚げ 煮干し だし昆布 スキムミルク 鉄強化牛乳 きな粉	米 里いも サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ
26	水	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 おかき	鮭 スキムミルク 牛乳	ロールパン マカロニ バター サラダ油 小麦粉 しょうゆ スープの素 酒 砂糖 酢 おかき	玉ねぎ にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ スイートコーン
27	木	牛乳	ごはん 開花煮 麩とわかめのみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐 鶏肉 竹輪 卵 わかめ みそ 煮干し 牛乳	米 砂糖 しょうゆ サラダ油 ふ 鉄強化ウエハース かりんとう	玉ねぎ にんじん さやいんげん ねぎ
28	金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 *りんごとレーズンの米 粉蒸しパン	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳 豆乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 米粉 ベーキングパウダー	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん 干しぶどう りんご
29	土	牛乳	(パン) イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 クラッカー	ベーコン チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース パター スープの素 クラッカー	にんじん 玉ねぎ セロリー ピーマン キャベツ 小松菜

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※21日はお誕生日献立です。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
	未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	465(496)	19.4	17.7	316	1.7	398	0.27	0.45	21	1.6
	以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	541(573)	21.3	18.5	285	2.3	456	0.31	0.43	26	2

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(8訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては7訂の値を()で参考記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。