



2025年11月 献立表



「28大アレレゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

Oisix献立 ★ミールキット用

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレレゲン	赤	黄	緑	その他	栄養価	おやつ	
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			午前 午後	
4 18	火	ハヤシライス はくさいのコールスロー コンソメスープ(だいこん・ベーコン)	乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	牛乳 豚肉(もも) ベーコン きな粉	米 油 砂糖 マヨ ドレ 焼きふ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピー ス はくさい にん じん コーン だい こん	ハヤシルウ 食塩 酢 コンソメ	エネルギー:286kcal たんぱく質:9.8g 脂質:9.9g 炭水化物:41.7g カルシウム:29mg 食塩相当量:1.2g	麦茶 パンケーキ	
5 19	水	食パン 鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ) キャベツとパプリカのサラダ 豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん) マスカットゼリー	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳 鶏もも肉 調 整豆乳 油揚げ 食べる小魚	食パン 油 砂糖 さつまいも マス カットゼリー 米	トマト缶 たまねぎ キャベツ パプリカ (黄) かぼちゃ に んじん パセリ粉	コンソメ しょうゆ 酒 食塩	エネルギー:235kcal たんぱく質:11.3g 脂質:6.1g 炭水化物:63.1g カルシウム:50mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 ビスケット	
6 20	木	ごはん 肉豆腐 こまつなとにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ) 調整豆乳	米 砂糖 さつまい も	たまねぎ えのき たけ ごぼう こま つな にんじん 切 干大根 カットわか め	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし みり ん	エネルギー:258kcal たんぱく質:12.8g 脂質:5.1g 炭水化物:41.5g カルシウム:94mg 食塩相当量:0.9g	麦茶 せんべい	
7 21	金	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	乳 小麦 りんご 大 豆 豚肉 ごま バナ ナ 牛肉 鶏肉 ゼラ チン	牛乳 カレイ 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豚 肉(もも) 調整豆乳	米 砂糖 じゃがい も 中華麺 ごま油 白いりごま	チンゲンサイ にん じん たまねぎ バ ナナ もやし コー ン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 中華だしの素 食 塩	エネルギー:237kcal たんぱく質:10.6g 脂質:1.8g 炭水化物:45.5g カルシウム:62mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 サブレ	
10	月	ごはん 鮭の塩こうじ漬け 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ) マスカットゼリー	乳 さけ 大豆 小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼ ラチン	牛乳 さけ 高野 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) ツナ水煮 缶	米 はるさめ 油 マスカットゼリー マカロニ 砂糖	はくさい にんじん ねぎ コーン パセ リ粉	塩こうじ 中華だ しの素 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし カレー粉	エネルギー:246kcal たんぱく質:10.5g 脂質:3.0g 炭水化物:44.2g カルシウム:26mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 きなこマカロニ	
11 25	火	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	乳 大豆 豚肉 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼ ラチン	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま 肉まん	たまねぎ グリン ピース チンゲンサ イ にんじん かぶ カットわかめ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし 中華 だしの素 食塩	エネルギー:264kcal たんぱく質:9.6g 脂質:8.8g 炭水化物:38.1g カルシウム:129mg 食塩相当量:0.7g	牛乳 おにぎり	
12 26	水	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかかマヨドレ みそ汁(さつまいも・にんじん)	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳 鶏むね 竹 輪 削り節 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 油 マヨドレ さ つまいも 小麦粉 砂糖 いちごジャ ム	たまねぎ あおのり はくさい にんじん	塩こうじ しょうゆ かつお・昆布だし ベーキングパウ ダー	エネルギー:238kcal たんぱく質:13.4g 脂質:3.2g 炭水化物:40.5g カルシウム:28mg 食塩相当量:1.3g	麦茶 チーズトースト	
13 27	木	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(プロッコリー) ミネストローネ(ウインナー)	乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	牛乳 豚肉(もも) 調整豆乳 ウイン ナー 油揚げ ツナ 水煮缶	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 じゃ がいも 米	ほうれんそう たま ねぎ クリームコー ン プロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレー パセリ粉 ひじき	食塩 コンソメ 酢 ケチャップ しょう ゆ 酒	エネルギー:281kcal たんぱく質:15.2g 脂質:9.1g 炭水化物:38.4g カルシウム:48mg 食塩相当量:1.1g	麦茶 コーンフレーク	
14 七 五 三	金	ちらし寿司 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・麩) みかん	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 調整豆 乳	砂糖 米 油 焼き ふ ホットケーキ粉	にんじん コーン グリンピース 刻み のり こまつな は くさい みかん	かつおだし汁 食 塩 しょうゆ 酢 コ コア	エネルギー:260kcal たんぱく質:11.3g 脂質:6.3g 炭水化物:41.6g カルシウム:82mg 食塩相当量:0.9g	牛乳 サブレ	
17	月	ごはん 鶏むねの炒り煮 生揚げの磯辺焼き みそ汁(えのき・にら)	乳 鶏肉 大豆 小麦	牛乳 鶏むね 生 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 マヨドレ ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじん あおのり えのきた け にら バイン缶 パインアップル ジュース	かつお・昆布だし しょうゆ 酒 みり ん	エネルギー:266kcal たんぱく質:14.3g 脂質:7.0g 炭水化物:38.6g カルシウム:72mg 食塩相当量:0.8g	麦茶 ビスケット	
28 特別 食	金	紅葉ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め こまつなのしらすサラダ みそ汁(はくさい・なめこ) みかん	乳 豚肉 大豆 ごま 小麦	牛乳 豚ひき肉 金揚げしらす 米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな コーン はくさい なめこ みかん	しょうゆ 酒 酢 かつお・昆布だし	エネルギー:268kcal たんぱく質:9.5g 脂質:6.5g 炭水化物:45.7g カルシウム:79mg 食塩相当量:1.0g	麦茶 せんべい	
15日(土)は七五三ですね。そこで、子どもたちの健やかな成長を願い、給食もお祝いの雰囲気になりました。14日(金)を「七五三」の日とし、昼食には「ちらし寿司」を提供予定です。 また、秋は新米がとってもおいしい季節です。11月の食育テーマは「お米」です。28日(金)には秋の彩りを感じられる「紅葉ごはん」が登場します。食事を通して、お米のおいしさや和食の魅力を感じられますように。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆								目標値	月平均値	
								エネルギー	460kcal	260kcal
								タンパク質	18.0g	11.5g
								脂質	14.0g	6.2g
								炭水化物	67.0g	41.3g
								カルシウム	213mg	57mg
								食塩相当量	1.4g	1.0g