

11月 献立表 幼児食

2025年 11月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (◎朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 土	焼きそば 小魚 アニマルチーズ	◎お茶 ◎ポーロ 	豚肉、プロセスチーズ 小魚	キャベツ、もやし、 人参、ピーマン	中華麺	焼きそばソース、 麦茶、たまごポーロ	エネルギー 300kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.0g 炭水化物 50.0g 塩分 0.4g
4 火	ごはん カレーシチュー ちりじゃこサラダ みかん	◎お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、プレーンヨー グルト、 しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、り んご、レタス、 きゅうり、みかん	うるち米、 じゃがいも、薄力粉、三 温糖、サラダ油、 調合油	おろししょうが、おろし んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレーパウ、穀物酢、 麦茶、ハードビスケット	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.2g 脂質 10.4g 炭水化物 70.7g 塩分 1.3g
5 水	ふりかけごはん 豚肉と大豆の磯煮 大根サラダ トマト	◎お茶 ◎バナナ ◎お茶 ◎野菜チップス	豚かた肉、大豆、 厚揚げ、かにかま	干しひじき、 にんじん、ごぼう、 だいこん、きゅうり、ト マト、バナナ、 れんこん	うるち米、しらたき、サ ラダ油、三温糖、 さつまいも、調合油	ふりかけ、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、穀物酢、 麦茶	エネルギー 500kcal たんぱく質 13.1g 脂質 15.8g 炭水化物 47.2g 塩分 1.2g
6 木	ごはん オニオンハンバーグ じゃがいもとコーンの ソテー 白菜スープ	◎お茶 ◎みかん ◎牛乳 ◎ジャムサンド	牛ひき肉、豚ひき肉、牛 乳、卵	たまねぎ、コーン缶、さ やいんげん、はくさい、 にんじん、こねぎ、みか ん、いちごジャム	うるち米、食パン、調合 油、三温糖、じゃがい も、有塩バター	食塩、こいくちしょうゆ、 パイオン、コンソメ、麦茶	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.5g 脂質 20.7g 炭水化物 75.8g 塩分 1.9g
7 金	しめじとさつまいもの ごはん さんまのかば焼き 小松菜のお浸し 卵のすまし汁	◎お茶 ◎りんご ◎ショア ◎クラッカー	油揚げ、さんま、 削り節、卵、 絹ごし豆腐、 飲むヨーグルト	ぶなしめじ、しいたけ、 にんじん、こまつな、え のきたけ、 糸みつば、りんご	精白米、さつまいも、三 温糖、かたくり粉、米 粉、揚げ油	こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、料理酒、かつ お・昆布だし、食塩、麦 茶、クラッカー	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.7g 脂質 26.0g 炭水化物 61.1g 塩分 1.7g
8 土	卵うどん 小魚 アニマルチーズ 	◎お茶 ◎ポーロ	鶏もも肉、卵、 プロセスチーズ、	にんじん、たまねぎ、長 ねぎ	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょ うゆ、みりん風調味料、食 塩、麦茶、たまごポーロ	エネルギー 387kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.9g 炭水化物 61.7g 塩分 3.9g
10 月	ごはん マーボー豆腐 揚げシュウマイ ひじきナムル	◎お茶 ◎アニマルチーズ ◎牛乳 ◎黒糖くずもち	木綿豆腐、豚ひき肉、フ ロセスチーズ、牛乳、き な粉	長ねぎ、しょうが、青 ピーマン、にんじん、 りょうとうもやし、きゅ うり、干しひじき	うるち米、三温糖、 調合油、かたくり粉、揚 げ油、いりごま、 ごま油、黒砂糖	こいくちしょうゆ、テンメ ンジャン、しょうまい、穀 物酢、麦茶、水	エネルギー 485kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.5g 炭水化物 54.1g 塩分 1.2g
11 火	ごはん 手作りさつま揚げ トマトとわかめのサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	◎お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎せんべい	すけとうだら、木綿豆 腐、卵、ロースハム、絹 ごし豆腐、 ヨーグルト、牛乳	にんじん、しょうが、 ピーマン、にんじん、 きゅうり、トマト、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、 さつまいも、三温糖、調 合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物 酢、米みそ、かつおだし、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 436kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.1g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g
12 水	ごはん チキンカツ じゃがいもマヨ炒め 味噌汁(大根 揚げ)	◎お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏むね肉、卵、 ベーコン、牛乳	たまねぎ、パセリ、 にんじん、 ブロッコリー、 だいこん、 えのきたけ、きゅうり	うるち米、薄力粉、 パン粉、揚げ油、 じゃがいも	食塩、こしょう、マヨネ ーズ、穀物酢、こいくちし ょうゆ、かつおだし、米み そ、麦茶、ハードビスケッ ト	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.2g 脂質 26.4g 炭水化物 61.8g 塩分 1.8g
13 木	サンドイッチ コーンチャウダー チキンナゲット&ポテト セルフサンドお楽しみランチ	◎お茶 ◎りんごゼリー ◎牛乳 ◎せんべい	卵、ロースハム、プロセ スチーズ、鶏もも肉、牛 乳	きゅうり、レタス、 にんじん、コーン缶	食パン、じゃがいも、食 塩不使用バター、 薄力粉、 フライドポテト、 調合油	コンソメ、食塩、ミート ボール、麦茶、甘辛せんべ い、オレンジゼリー	エネルギー 560kcal たんぱく質 15.2g 脂質 14.5g 炭水化物 50.0g 塩分 1.5g
14 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) 味噌汁(キャベツ)	◎お茶 ◎りんご ◎牛乳 ◎さつまいも ドーナツ	豚もも肉、ツナ缶、 牛乳、卵、うす揚げ	しょうが、たまねぎ、に んじん、 青ピーマン、 キャベツ、きゅうり、り んご、キャベツ、玉ね ぎ、	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、スパ ゲッティ、さつまいも、 ホットケーキミックス、 有塩バター、揚げ油、こ ま	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、麦茶	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.2g 脂質 25.9g 炭水化物 61.7g 塩分 1.1g
15 土	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ 	◎お茶 ◎せんべい	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいく ちしょうゆ、カレーパウ	エネルギー 356kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.2g 炭水化物 29.9g 塩分 1.9g
17 月	ごはん ぎょうざ入りスープ ドレッシングサラダ アニマルチーズ	◎お茶 ◎クラッカー ◎牛乳 ◎ビスケット	豚もも肉、卵、 プロセスチーズ、牛乳	こまつな、だけのこ、長 ねぎ、にんじん、 しいたけ、りょうとうも やし、レタス、 きゅうり、 乾燥わかめ、みかん缶	うるち米、揚げ油、 ごま油、三温糖	ぎょうざ、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、穀物酢、 麦茶、クラッカー、 ハードビスケット	エネルギー 470kcal たんぱく質 14.0g 脂質 14.6g 炭水化物 53.9g 塩分 1.1g
18 火	ごはん おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ (ツナ)	◎お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎アメリカン ドック	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひ き肉、ツナ缶、牛乳、ウ ィンナーソーセージ	だいこん、にんじん、り しりこんぶ、ブロッコ リー、キャベツ	うるち米、さといも、三 温糖、ホットケーキミッ クス、揚げ油	こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、かつおだし、豆 みそ、料理酒、マヨネ ーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.8g 炭水化物 53.5g 塩分 2.2g

19 水	わかめごはん れんこんの鶏団子スープ トマトサラダ	◎お茶 ◎みかん ◎牛乳 ◎せんべい	鶏ひき肉、ロースハム、 カッテージチーズ、牛乳	乾燥わかめ、れんこん、 しょうがおろし汁、はく さい、 にんじん、しいたけ、ト マト、レタス、 きゅうり、みかん	うるち米、かたくり粉	コンソメ、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、麦茶、甘 辛せんべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.2g 炭水化物 64.3g 塩分 1.3g
20 木	ごはん ぶりの立田揚げ わかめフレンチ 豚汁	◎お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎ホットケーキ	ぶり、豚肉、 絹ごし豆腐、牛乳、ヨー グルト	しょうがおろし、乾燥わ かめ、みかん缶、きゅう り、レタス、 だいこん、にんじん、ご ぼう、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、 調合油、ごま油、三温 糖、ホットケーキミッ クス、有塩バター、メー プルシロップ	こいくちしょうゆ、合成清 酒、穀物酢、米みそ、黒干 しだし、麦茶	エネルギー 482kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.6g 炭水化物 54.3g 塩分 1.9g
21 金	食パン ボークビーンズ ひじきサラダ りんご	◎お茶 ◎バナナ ◎ショア ◎クラッカー	大豆、豚ひき肉、 ウィンナーソーセージ、 飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶、干しひ じき、レタス、きゅう り、みかん缶、りんご、 バナナ	食パン、じゃがいも、サ ラダ油、三温糖、 ごま油	おろしんにく、トマトケ チャップス、コンソメ、食 塩、こいくちしょうゆ、穀 物酢、麦茶、クラッカー	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.5g 脂質 17.1g 炭水化物 74.3g 塩分 1.8g
22 土	惣菜パン アニマルチーズ 牛乳 	◎お茶 ◎ポーロ	プロセスチーズ、牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、たまごポーロ	エネルギー 331kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.9g 炭水化物 43.0g 塩分 1.5g
25 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 コーンサラダ 味噌汁(さつまいも)	◎お茶 ◎みかん ◎牛乳 ◎せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハ ム、油揚げ、牛乳	キャベツ、コーン缶、 きゅうり、にんじん、た まねぎ、 えのきたけ、みかん	うるち米、薄力粉、 かたくり粉、調合油、三 温糖、さつまいも	おろししょうが、合成清 酒、かつおだし、みりん風 調味料、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、米みそ、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 480kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.5g 炭水化物 59.0g 塩分 1.9g
26 水	スパゲティイタリアン たまごレタスのスープ バナナ	◎お茶 ◎ポーロ ◎お茶 ◎大学いも	牛ひき肉、豚ひき肉、ポ ンレスハム、 粉チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、レタス、ぶな しめじ、バナナ	スパゲッティ、調合油、 ごま油、さつまいも、三 温糖、いりごま	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、鶏 がらだし、こいくちしょう ゆ、料理酒、水、麦茶、た まごポーロ	エネルギー 478kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.4g 炭水化物 83.5g 塩分 1.1g
27 木	食パン かぼちゃのシチュー 切干だいこんの ゴマネーズ和え みかん	◎お茶 ◎ヨーグルト ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏もも肉、牛乳、 生クリーム、ツナ缶、 ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、に んじん、 切干しだいこん、 きゅうり、 みかん	食パン、サラダ油、 薄力粉、有塩バター、 いりごま	コンソメ、マヨネーズ、穀 物酢、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 548kcal たんぱく質 19.1g 脂質 23.5g 炭水化物 73.2g 塩分 1.6g
28 金	ゆかりごはん 江戸っ子煮 切干だいこんの 梅ドレッシング和え	◎お茶 ◎チーズ ◎ヨーグルトあえ	大豆、牛かた肉、 高野豆腐、 プロセスチーズ、 プレーンヨーグルト	にんじん、昆布、 しらたき、だけのこ、 きゅうり、わかめ、 もやし、みかん、 りんご、バナナ	うるち米、車ふ、 しらたき、三温糖、 サラダ油、ごま油	本みりん、こいくちしょう ゆ、合成清酒、穀物酢、麦 茶	エネルギー 460kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.7g 炭水化物 60.9g 塩分 1.2g
29 土	チャーハン わかめスープ 小魚 アニマルチーズ 	◎お茶 ◎せんべい	卵、焼き豚、かまぼこ プロセスチーズ、小魚	にんじん、ねぎ、 わかめ	うるち米、ごま油、 サラダ油	麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 315kcal たんぱく質 3.4g 脂質 3.0g 炭水化物 55.0g 塩分 0.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



噛むとこんなにステキなことが！！



よく噛んでいますか？



- ① 食べ過ぎを防ぎます。
ゆっくり噛むことで、脳に”満腹だよ”と信号が届けられます。
- ② 噛むと唾液(つば)が、よく出て、消化を助けてくれ、口のなかの環境を整えてくれます。
唾液は、消化酵素が含まれています。
- ③ 味覚が豊かになります。
舌の「みらい」というところで味を感じます。
- ④ 脳の血流が高まります。
噛むことで、脳に血液が流れ、酸素や栄養が運ばれ、活発になります。
- ⑤ 言葉の発音、顔の表情がしっかり、はっきりします。
噛むことで、顔のたくさんの筋肉を使います。よく噛むことは、筋肉トレーニングと素敵な笑顔につながります！



汁物の具材を大きくカットしています。豆腐は、木綿豆腐がおススメ♪

給食で噛むように工夫しています

おやつ…ステック野菜、小魚、せんべい、昆布、りんごなど
サラダ…少し固めに茹でたり、少し噛まなければいけない食材(ちくわ、かまぼこなど)を混ぜたりしています
汁物…きのこや根菜類などを使って具だくさんにしています
お肉…少し大きめに提供しています。噛みちぎる力が身につくように♪

☆ご家庭でも試してみてください。

気持ちを共感しましょう！！

忙しい毎日ですが、食卓を囲み「美味しいねえ」「よく噛もうね」と会話をしながら、一緒に食事をしましょう。
子ども達の心の安定にも繋がります。



ブロッコリーは、固めに茹でて使用しています。ブロッコリーの芯も甘くておいしいですよ◎

