

2025年11月

献 立 表



幼児食

サン・ベビールーム

| 日 曜 | 献 立 名 | 10時おやつ 3時おやつ | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 補食 | 栄 養 価 |
|-----------------|---|--------------------------------|------------------------------------|---|--|--|-------------------|--|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 1 15 (土) | 豚肉ときのこの甘辛丼、 すまし汁(かぶ・かぶの葉)、 みそポテト | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 桃ケーキ | じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、片 栗粉、油、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉、米みそ | かぶ、舞茸、人参、 桃缶(白桃)、ご ま、かぶ葉 | しょうゆ、酒、みり ん、食塩、昆布(だし 用) | ケチャッ プおにぎ り | エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 233 mg |
| 4 18 (火) | ごはん、 みそ汁(わかめ・切り干し大根)、 さばのおろし煮、 さつま芋の甘煮 | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のキャロットケーキ | 米、さつまいも、米 粉、三温糖、油 | 牛乳、さば、米み そ、かつお粉 | 大根、人参、切り干 し大根、カットわか め、干しうどん、 しょうが | しょうゆ、酒、食塩、 昆布(だし用)、ベー キングパウダー | ごま塩お にぎり | エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 279 mg |
| 5 19 (水) | ごはん、 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、 千草焼き、 ひじきの煮物 | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 いちごジャムサンド | 米、食パン、じゃが いも、三温糖、油 | 牛乳、鶏ひき肉、鶏 卵、米みそ、かつお 粉 | 人参、玉ねぎ、ひじ き、ねぎ、いちご ジャム、舞茸 | しょうゆ、食塩、昆布 (だし用) | わかめお にぎり | エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 267 mg |
| 6 20 (木) | ごはん、 スープ(プロッコリー・コーン)、 かじきのフライ、 コールスローサラダ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お好み焼き | 米、小麦粉、パン 粉、油、マヨネーズ | 牛乳、豚肉(もも)、 かじき、かつお粉 | キャベツ、プロッコ リー、人参、コー ン、青のり | 鶏がらだし汁、ケ チャップ、中濃ソー ス、食塩、昆布(だし 用) | おかかお にぎり | エネルギー 476 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 212 mg |
| 7 21 (金) | ごはん、 みそ汁(小松菜・大根)、 豚肉のりんごソース焼き、 かぼちゃサラダ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 チーズケーキ | 米、三温糖、マヨ ネーズ、小麦粉、油 | 牛乳、豚肉(もも)、 クリームチーズ、生 クリーム、鶏卵、米 みそ、かつお粉 | かぼちゃ、玉ねぎ、 きゅうり、大根、小 松菜、コーン、にん にく、りんご | しょうゆ、酢、食塩、 昆布(だし用) | 青のりお にぎり | エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 237 mg |
| 8 22 (土) | 焼きそば、 スープ(わかめ・玉ねぎ)、 トマトサラダ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 なめ茸おにぎり | 蒸し中華めん、米、 油、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、 ツナ水煮缶 | キャベツ、トマト、 玉ねぎ、人参、えの きだけ、きゅうり、 カットわかめ | 鶏がらだし汁、中濃 ソース、食塩、酢、 しょうゆ、昆布(だし 用) | コーンお にぎり | エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 213 mg |
| 10 (月) | ごはん、 すまし汁(麩・玉ねぎ)、 鮭のもみじ焼き、 切り干し大根の煮物 | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアクッキー | 米、小麦粉、バ ター、マヨネーズ、 三温糖、焼心 | 牛乳、鮭、かつお粉 | 人参、切り干し大 根、玉ねぎ | しょうゆ、みりん、食 塩、酒、昆布(だし 用)、ベーキングパウ ダー、ココア | ケチャッ プおにぎ り | エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 240 mg |
| 11 25 (火) | チキンカレーライス(■アレルゲン フリーチキンカレーライス)、 マカロニスープ、 キャベツとツナのサラダ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のほうれん草ケーキ | 米、米粉、じゃがい も、三温糖、油、マ カロニ、オリゴ糖 | 牛乳、鶏むね肉、ツ ナ水煮缶 | キャベツ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参、 コーン、トマト、り んご、しょうが | カレーフレーク(■アレル ゲンフリーカレーフレー ク)、しょうゆ、鶏がらだ し汁、食塩、昆布(だし 用)、ベーキングパウダー | ごま塩お にぎり | エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 259 mg |
| 12 26 (水) | 食パン、 かぼちゃのスープ、 ポークチャップ、 プロッコリーサラダ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ひじきおにぎり | 食パン、米、油、マ ヨネーズ、片栗粉、 三温糖 | 牛乳、豚肉(もも) | プロッコリー、かぼ ちゃ、人参、玉ね ぎ、ひじき | しょうゆ、ケチャッ プ、中濃ソース、酒、 鶏がらだし汁、食塩、 昆布(だし用) | わかめお にぎり | エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 316 mg |

2025年11月

献 立 表



幼児食

サン・ベビールーム

| 日 曜 | 献 立 名 | 10時おやつ 3時おやつ | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 補食 | 栄 養 価 |
|-----------------|---|---|----------------------------------|--|---|---|-------------------|--|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | | |
| 13 27 (木) | ごはん、 みそ汁(さつまいも)、 鶏肉の照り煮、 ほうれん草のしらすあえ | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナドーナツ | 米、ホットケーキ 粉、さつまいも、三 温糖、油、粉糖 | 牛乳、鶏もも肉、し らす干し、米みそ、 かつお粉 | バナナ、万能ねぎ、 人参、しょうが、ほ うれん草 | しょうゆ、みりん、昆 布(だし用) | おかかお にぎり | エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 245 mg |
| 14 (金) | お赤飯、 すまし汁(小松菜・えのき)、 たらの磯辺焼き、 大根と人参の煮和え | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ワインナー蒸しパン | 米、小麦粉、油、米 粉、三温糖、片栗粉 | 牛乳、たら、ワイン ナーソーセージ、あ ずき(乾)、かつお 粉 | 大根、人参、えのき たけ、小松菜、青の り、ごま | しょうゆ、食塩、みり ん、昆布(だし用)、 ベーキングパウダー | 青のりお にぎり | エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg |
| 17 (月) | ごはん、 みそ汁(白菜・人参)、 大根と豚肉の含め煮、 ほうれん草の和え物 | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きおにぎり | 米、三温糖 | 牛乳、豚肉(もも)、 米みそ、かつお粉 | ほうれん草、人参、 はくさい、大根、舞 茸、すりごま | みりん、しょうゆ、 酒、昆布(だし用) | コーンお にぎり | エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 230 mg |
| 28 (金) | ごはん、 すまし汁(小松菜・えのき)、 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)、 れんこんのきんぴら | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ワインナー蒸しパン | 米、小麦粉、油、三 温糖、オリコ糖、ご ま油 | 牛乳、鮭、ワイン ナーソーセージ、米 みそ、かつお粉 | キャベツ、れんこん、 人参、えのきた け、ごま、小松菜 | しょうゆ、みりん、 酒、食塩、昆布(だし 用)、ベーキングパウ ダー | ケチャッ プおにぎ り | エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 293 mg |
| 29 (土) | ガパオライス風ごはん、 みそ汁(キャベツ・人参)、 かぼちゃの甘煮 | 牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナヨーグルト、 <u>せんべい(■クラッカー)</u> | 米、三温糖、 <u>せんべ い(■クラッカー)</u> | 牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、米み そ、かつお粉 | かぼちゃ、玉ねぎ、 人参、キャベツ、 ピーマン、にんにく、 しょうが、バナ ナ | しょうゆ、昆布(だし 用) | ごま塩お にぎり | エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 301 mg |

☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。

☆ 行事や食材調達等の都合により、**変更があります**。★ **パン**は鶏卵・**大豆製品**不使用品を使用しています。

☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。

☆ アレルギー代替表示: ■ = **大豆**

☆ 14(金)は七五三メニューです。

☆ 28(金)は北海道の郷土料理メニューです。

☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麹を使用することがあります。

| 11月予定のアレルギー表示義務食材 |
|--|
| 鶏卵・乳製品・小麦・ 大豆製品 ・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ごま・りんご・バナナ・桃・ゼラチン |

| 12月予定のアレルギー表示義務食材 |
|---|
| 鶏卵・乳製品・小麦・ 大豆製品 ・豚肉・鶏肉・鮭・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン |