



# 令和7年11月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
1	土	せんべい 牛乳	そぼろ煮 酢の物 牛乳 ごはん	豚挽肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、わかめ、みかん缶、酢、塩、砂糖 牛乳 米	ゼリー  せんべい  麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.6 g	
3	月	<b>文化の日</b>					
4	火	ビスケット 牛乳	ヒレカツ スパゲティサラダ 牛乳 ごはん	豚ヒレ肉、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース サラダ用スパゲティ、胡瓜、コーン、キャベツ、ツナ缶、トマト、酢、油、塩・胡椒 牛乳 米	フルーツヨーグルト プレーンヨーグルト、バナナ、パイン缶、みかん缶  麦茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.0 g	
5	水	せんべい 牛乳	魚のピカタ おからサラダ じゃがいものみそ汁 ごはん	かれない、塩・胡椒、小麦粉、卵、乾燥パセリ、油、ケチャップ おから、ブロッコリー、ロースハム、マヨネーズ、醤油、砂糖 じゃが芋、わかめ、みそ、煮干し、水 米	チーズ蒸しパン 蒸しパンの素、スキムミルク、水、チーズ  牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	
6	木	ヨーグルト 麦茶	豆腐のあんかけ ごまあえ 牛乳 ごはん	木綿豆腐、砂糖、醤油、人参、えのき草、豚挽肉、ピーマン、玉葱、油、砂糖、醤油、片栗粉 青菜、もやし、人参、砂糖、醤油、すりごま 牛乳 米	ココア揚げパン ココペパン、ミルクココア、油  麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.8 g	
7	金	コーンフレーク 牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ みかん 牛乳	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、油、グリーンピース、ケチャップ、ソース、ハヤシルウ、粉チーズ キャベツ、胡瓜、コーン、油、酢、塩・胡椒 みかん 牛乳	スイートポテト さつまいも、バター、砂糖、牛乳、卵  麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g	
8	土	せんべい 牛乳	チキンカレー 即席漬け 牛乳 ごはん	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、アレルギー不使用カレールウ 大根、胡瓜、塩 牛乳 米	米粉のマフィン お米deマフィン  麦茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.8 g	
10	月	クラッカー 牛乳	すき焼き風煮 キャベツのしらす和え 牛乳 ごはん	牛もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 キャベツ、小松菜、コーン、しらす干し、醤油 牛乳 米	りんごゼリー ゼリーの素、水、りんごジュース  せんべい  麦茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	
11	火	ヨーグルト 麦茶	魚のトマトソースがけ 大根とハムのサラダ 牛乳 パン	かじき、塩・胡椒、小麦粉、油、にんにく、玉葱、バター、トマト缶、コンソメ、砂糖、水、塩・胡椒、乾燥パセリ 大根、人参、胡瓜、ロースハム、油、酢、塩・胡椒 牛乳 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 白菜の浅漬け 白菜、塩  麦茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g	
12	水	せんべい 牛乳	ひじき入り厚焼卵 南瓜の甘煮 なめこ汁 若菜ごはん	人参、玉葱、鶏挽肉、ひじき、油、砂糖、塩、酒、水、かつお節、卵、油 南瓜、砂糖、醤油 なめこ、ねぎ、みそ、水、かつお節 米、菜飯の素	きなこバナナ バナナ、きな粉、砂糖、塩  牛乳	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	
13	木	コーンフレーク 牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル 牛乳 ごはん	木綿豆腐、豚挽肉、玉葱、椎茸、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 もやし、胡瓜、人参、ごま油、砂糖、酢、醤油 牛乳 米	ホットケーキ ホットケーキ粉、牛乳、卵、バター、ジャム、水  麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g	
14	金	ビスケット 牛乳	魚のフライ わかめサラダ 柿 牛乳 ごはん	あじ、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、トマト、胡瓜、わかめ、油、酢、醤油、塩・胡椒 柿 牛乳 米	チーズ（鉄分入り）  おかし  麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.5 g	
15	土	せんべい 牛乳	焼きビーフン バナナ 牛乳	ビーフン（乾）、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、中華だし バナナ 牛乳	ゼリー  せんべい  麦茶	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 1.4 g	



# 令和7年11月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
17	月	せんべい 牛乳	タンダリーチキン さつまいものサラダ キャベツのコンソメスープ ごはん	鶏もも肉、にんにく、生姜、塩、醤油、カレー粉、プレーンヨーグルト さつまいも、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ、塩・胡椒、水 米	フライドポテト じゃが芋、油、塩 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	
18	火	ビスケット 牛乳	高野豆腐の卵とじ おかか和え 牛乳 ごはん	高野豆腐、ツナ缶、椎茸、人参、玉葱、みつば、油、砂糖、醤油、卵、焼きのり、水、かつお節 白菜、青菜、醤油、かつお節 牛乳 米	南瓜のポターージュ <small>かぼちゃ(うらごし)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩、胡椒、乾燥パセリ</small> クラッカー 麦茶	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g	
19	水	せんべい 牛乳	<b>【食育の日】</b> 米粉のきのこハンバーグ フレンチサラダ りんご 牛乳 ごはん	合挽肉、おから、玉葱、油、塩・胡椒、豆乳、酒、上新粉、しめじ、玉葱、油、ケチャップ、醤油、砂糖、コンソメ、片栗粉 キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩・胡椒 りんご 牛乳 米	米粉の豆乳クレープ フレンズクレープ 麦茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.3 g	
20	木	ビスケット 麦茶	白菜とマカロニのクリーム煮 トマトサラダ 牛乳 パン	ベーコン、豚もも肉、マカロニ、白菜、玉葱、ブロッコリー、人参、コンソメ、油、バター、小麦粉、牛乳、塩・胡椒 トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ 牛乳 パン	プリン プリンの素、牛乳、砂糖、湯 せんべい 麦茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.1 g	
21	金	コーンフレーク 牛乳	<b>【和食の日】</b> 焼き魚 いもがらの炒め煮 冬野菜のあったか汁 赤飯	魚、塩 干しずいき、人参、つきこんにゃく、油揚げ、ごま油、酒、砂糖、みりん、醤油、水、かつお節 鶏もも肉、大根、人参、里芋、青菜、水、かつお節、醤油、塩 赤飯、ごましおふりかけ	ちんすこう(うるま市産) 小麦粉、きび砂糖、油 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	
22	土	せんべい 牛乳	肉じゃが スティックきゅうり 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、塩 牛乳 米	米粉のタルト お米deタルト 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.5 g	
24	月	<b>振替休日</b>					
25	火	せんべい 牛乳	鶏肉の五目炒め ゆかり漬け 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、塩、片栗粉、ごま油、つきこんにゃく、しめじ、人参、ゆでたけのこ、さいいんげん、ごま油、中華だし、砂糖、醤油、片栗粉、水 大根、胡瓜、ゆかり、塩 牛乳 米	マドレーヌ <small>小麦粉、砂糖、卵、バター、レモン汁、ベーキングパウダー</small> 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.5 g	
26	水	ヨーグルト 麦茶	キーマカレー ゆで野菜 牛乳 ナン	合挽肉、玉葱、人参、にんにく、生姜、油、トマト缶、カレールウ、ケチャップ、塩、胡椒、プレーンヨーグルト 南瓜、ブロッコリー、マヨネーズ、醤油 牛乳 ナン	鮭おにぎり 米、鮭フレーク、いりごま かぶの浅漬け かぶ、かぶの葉、塩 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	
27	木	ビスケット 牛乳	魚の味噌焼き きんぴら風煮 にら玉汁 ごはん	さわら、みそ、みりん、生姜 牛蒡、大根、人参、つきこんにゃく、さつまいも、さいいんげん、ごま油、砂糖、醤油、酒 にら、卵、醤油、塩、水、かつお節 米	焼きサンド <small>食パン、スライスチーズ、ロースハム、バター</small> 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.3 g	
28	金	クラッカー 牛乳	春菊と小女子のかきあげ 酢の物 ゼリー 牛乳 ごはん	春菊、小女子、玉葱、人参、コーン、小麦粉、卵、塩、油、みりん、醤油、砂糖、だし汁 胡瓜、わかめ、みかん缶、酢、塩、砂糖 ゼリー 牛乳 米	りんご せんべい ジョア	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g	
29	土	せんべい 牛乳	豚肉と生揚げの味噌炒め バナナ 牛乳 ごはん	豚もも肉、醤油、酒、ピーマン、生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、油、みそ、砂糖、醤油、片栗粉 バナナ 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 0.9 g	

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー540kcal、たんぱく質21.5g、脂質17.5g、食塩相当量1.6g

**※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。**

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにゃく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。19日(水)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)

※食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。