



11月献立表

☆印のついている献立について
うさぎ／以降の献立 ...りす・ひよこ
成長に合わせて献立変更しています。

聖隸のあ保育園 2025年11月乳児食

◎は、かみかみメニューです。



◇お料理で全国制覇◇

今月の広島県は日本の縮図と言われ、温暖な瀬戸内海から、冬は雪に覆われる中国山地まで、様々な気候と風土があり、四季折々の海の幸山の幸が豊富です。今月の呉海自カレーは海上自衛隊(海自)の広島呉基地に所属する艦船等で食べられているカレーで、今回はその中から“補給艦とわだ”で提供されるカレーです。特産品のレモンを使用したサラダと共にいただきます。また広島ではお好み焼きというと、キャベツ、豚肉、麺などを重ねて焼く広島風お好み焼きです。

♪ ひろしまうまいもんのうた ♪

大坂うまいもんの歌の替え歌です ♪

ひろしまには ぶーちーもんが ようけ あるんじゃけーん ひろしまふうおこのみやき くれかいじかれー
ひろしまには ぱーりところが こがーに あるじゃけーん みやじま ひろしまじょう へいわきねんこうえん



01
土

朝
おやつ



昼食

おやつ

エネルギー(kcal)
蛋白質(g)
脂質(g)
食塩相当量(g)

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	03 月	04 火	05 水	06 木	07 金
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッcker
昼食		ゆかりご飯 鶏肉のバーベキュー焼き ツナきゅう みそ汁(小松菜・揚げ) パン お茶	バターパン 厚揚げのトマト煮 卵サラダ やさいスープ バナナ 牛乳	スパゲティミートソース コールスローサラダ チーズ オレンジ お茶	ご飯 鰯の西京焼き ◎金平ごぼう かきたま汁(青菜) バナナ お茶
おやつ		豆乳 ヨーグルト・チップ	お茶 いなり寿司	牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 たまごせんべい・かりんとう
エネルギー(kcal)		443	520	511	448
蛋白質(g)		21.1	20.0	27.4	17.4
脂質(g)		12.3	20.8	16.3	12.4
食塩相当量(g)		1.3	1.5	1.8	1.1

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	ご飯 豚肉の甘酒しうが焼き 納豆和え みそ汁(豆腐・えのき) オレンジ お茶	ご飯 鮭フライ 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	バターパン 洋風卵焼き スパゲティサラダ キャベツのスープ メロン 牛乳	しょうゆラーメン 大根サラダ 金時豆煮 キウイ お茶	ご飯 鰯の照り焼き チャプチエ 豚汁 バナナ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 やわらかサブレ・おかき	お茶 いもぼた	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 やさいゼリー・ウエハース
エネルギー(kcal)	521	477	492	517	512
蛋白質(g)	23.0	17.3	22.6	21.1	18.9
脂質(g)	19.2	16.8	17.7	17.0	19.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.3	1.2	1.0

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッcker	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) ツナ和え みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶	黒糖ロール 鰯のチーズパン粉焼き コーンサラダ ツナと白菜のカレースープ オレンジ 牛乳	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	塩焼きそば ベイクドじゃが オーロラサラダ わかめスープ パイン お茶	吳海自カレー レモンドレッシングサラダ チーズ メロン お茶
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 フルーツ	食育	牛乳 みかんゼリー	牛乳 バナナクレープ
エネルギー(kcal)	441	410	439	471	488
蛋白質(g)	17.4	17.7	15.3	15.7	17.4
脂質(g)	14.9	16.5	12.7	19.8	17.6
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.2	1.3	1.7

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット
昼食		ご飯 松風焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	のりふりかけご飯 白身魚の竜田揚げ キャベツのごま和え 豚汁 みかん お茶	けんちんうどん ◎れんこんサラダ ぶどう豆 バナナ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 切干大根煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) パイン お茶
おやつ		牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 あべ川マカロニ	豆乳 ヨーグルト・クッキー	牛乳 ふかし芋
エネルギー(kcal)		566	402	406	422
蛋白質(g)		21.6	16.4	19.3	15.6
脂質(g)		20.6	11.0	11.6	8.6
食塩相当量(g)		1.2	1.0	1.3	0.9



11月献立表

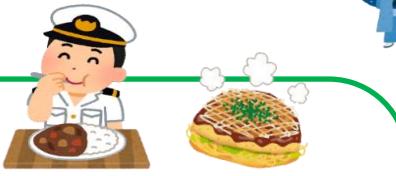
聖隸のあ保育園 2025年11月離乳食

※中期食について
おやつは付きません
食パンの日は、お粥になります

◇お料理で全国制覇◇

今月の広島県は日本の縮図と言われ、温暖な瀬戸内海から、冬は雪に覆われる中国山地まで、様々な気候と風土があり、四季折々の海の幸山の幸が豊富です。今月の呉海自カレーは海上自衛隊(海自)の広島呉基地に所属する艦船等で食べられているカレーで、今回はその中から“補給艦とわだ”で提供されるカレーです。特産品のレモンを使用したサラダと共にいただきます。また広島ではお好み焼きというと、キャベツ、豚肉、麺などを重ねて焼く広島風お好み焼きです。

♪ひろしまうまいもんのうた♪ *大坂うまいもんの歌の替え歌です♪
ひろしまには ぶーちーもんが ようけ あるんじゃけーん ひろしまふうおこのみやき くれかいじかれー
ひろしまには ぱーりところが こがーに あるじゃけーん みやじま ひろしまじょう へいわきねんこうえん



01 土
朝 おやつ
昼食
おやつ
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)

土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	03 月	04 火	05 水	06 木	07 金
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー
昼食		ゆかり粥 鶏そぼろ煮 ツナキゅう みそ汁(小松菜・揚げ) バナナ お茶	食パン 鶏肉のトマト煮 卵サラダ やさいスープ バナナ お茶	スパゲティミートソース 煮浸し 豆腐煮 バナナ お茶	お粥 カレイの味噌煮 キャベツと人参の煮物 かきたま汁(青菜) バナナ お茶
おやつ		お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 おかか粥	お茶 きな粉サンド	お茶 たまごせんべい・人参チップ
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		255 14.0 7.2 0.9	234 11.2 4.4 1.0	328 16.8 6.2 1.4	247 6.2 7.5 0.7

	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー
昼食	お粥 鶏そぼろ煮 納豆和え みそ汁(豆腐・えのき) バナナ お茶	お粥 鮭の煮つけ 人参しりしり みそ汁(もやし・玉葱) バナナ お茶	食パン 野菜入り肉団子 スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ お茶	あんかけにゅうめん 野菜スティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	お粥 カレイの煮付け ビーフンと野菜煮 具たくさん汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 たまごボーロ・塩せんべい	お茶 いもぼた風	お茶 ジャムサンド	お茶 ゼリー・ウエハース
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	308 16.7 7.4 1.0	229 9.8 3.4 0.9	238 9.8 3.6 0.7	333 12.5 4.7 1.2	301 5.9 8.2 0.9

	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	お茶 クラッcker	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 のり塩だんご ツナ煮 みそ汁(大根・えのき) バナナ お茶	食パン 蒸しカレイ 煮浸し 白菜のスープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 野菜スティック煮 みそ汁(豆腐・玉葱) バナナ お茶	やさいにゅうめん コロコロポテト 煮浸し わかめスープ バナナ お茶	お粥 野菜と肉のトマト煮 キャベツ煮 バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 さくら粥	お茶 りんごゼリー	お茶 たまごボーロ	お茶 お好み焼き風
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	216 10.6 2.6 0.8	220 7.4 6.6 0.9	212 7.4 3.0 0.7	295 9.3 4.1 1.2	235 6.6 2.1 0.2

	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
朝 おやつ		お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット
昼食		お粥 松風焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 煮浸し 具たくさん汁 バナナ お茶	けんちんにゅうめん きゅうりと人参のスティック煮 かぼちゃ煮 バナナ お茶	お粥 鮭の味噌煮 大根煮 すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶
おやつ		お茶 蒸しパン	お茶 あべ川マカロニ	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 ふかし芋
エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		254 9.0 4.2 0.9	210 8.6 2.6 0.7	430 14.2 5.7 1.1	243 8.0 2.5 0.7