



11月予定献立表



※「かみかみメニュー」には^{しるし}印をつけてあります。

2025年11月 聖隷こども園わかば

日 つ け	曜 日	ぎ ょう じ 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ		幼 児		乳 児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	ど 土		やき 焼うどん すまし汁(大根・豆腐) フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	496 20.1	13.3 2.1	444 17.3	12.0 1.7
3	げ 月	ぶんか ひ 文化の日				－ －	－ －	－ －	－ －
4	か 火		とうにゅう 豆乳パン さかな にんじん や 魚の人参マヨ焼き コーンサラダ カレー味のスープ パナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ココア味のマカロニきなこ	580 28.7	20.2 0.9	482 23.0	18.4 0.8
5	す 水		ごはん にく とうふ 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁(大根・わかめ) みかん缶 お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 カルシウムラスク	540 22.6	16.4 1.6	406 17.5	12.2 1.3
6	も 木		スパゲティミートソース きゅうり 胡瓜もみ チーズ パイン缶 とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごへいもち 五平餅	628 26.4	19.4 1.8	439 21.4	16.7 1.4
7	き 金		あかね 蕎ごはん とりにく だいこん にももの 鶏肉と大根の煮物 ◎れんこんの天ぶら みそ汁(青菜・えのき) オレンジ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ゼリー・◎するめ	523 20.0	12.5 1.6	433 17.9	12.1 1.5
8	ど 土	おやこ いっしょ あそ 親子で一緒に遊ぼう	おにぎり けんちん汁 ゼリー フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	437 13.2	3.5 1.7	375 11.2	3.8 1.4
10	げ 月		ごはん とりにく 鶏肉のバーベキュー焼き ◎金平ごぼう みそ汁(豆腐・油あげ) パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふ 麩ラスク	550 23.3	16.4 1.5	440 19.8	15.1 1.4
11	か 火		しょく 食パン あつあ 厚揚げのコーンみそ焼き さつま芋サラダ ちゅうか 中華スープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	とうにゅう 豆乳 おにぎり	594 23.6	17.2 0.9	510 19.5	16.1 0.8
12	す 水		ごはん さかな しょうじょう 魚の塩麹焼き にんじん 人参のおかか煮 みそ汁(青菜・じゃが芋) みかん缶 お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこクッキー	588 20.2	18.4 1.3	483 16.2	14.8 1.1
13	も 木	しゅうかくかんしゃさいほうもん 収穫感謝祭・訪問	や 焼きそば ◎れんこんサラダ ブロッコリー キウイ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンドパン	544 19.7	21.0 1.8	416 16.6	17.5 1.3
14	き 金	↓	ごはん とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ む かぼちゃ 蒸し南瓜 とんじる 豚汁 みかん お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※1	576 22.8	19.0 1.5	461 18.8	15.9 1.3
15	ど 土		ツナコーンサンド ポトフ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	446 16.9	13.6 1.0	339 12.5	10.1 0.7
17	げ 月		ごはん さかな しょうじょう 魚の塩焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁(もやし・わかめ) オレンジ お茶	お茶 ビスケット	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・◎小魚	532 23.6	17.7 1.7	421 18.9	14.5 1.4
18	か 火		ポテトパン ふたにく ちんげんさいいた もの 豚肉と青梗菜の炒め物 にんじん 人参のグリル とうふ 豆腐のとろみスープ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 バナナ	とうにゅう 豆乳 きなこおはぎ	645 23.9	22.5 1.4	541 19.5	18.9 1.1
19	す 水		ごはん とりにく 鶏肉のマーマレード焼き なっとうあ 納豆和え みそ汁(じゃが芋・油あげ) パナナ お茶	お茶 クラッカー	とうにゅう 豆乳 ぎゅうにゅう 牛乳	556 26.6	12.4 1.8	481 22.7	14.1 1.5
20	も 木		しょうゆ 醤油ラーメン かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 スティック胡瓜 キウイ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 おにまんじゅう	483 15.3	10.2 1.8	423 14.8	10.3 1.5
21	き 金		ごはん とうふい たまごや 豆腐入り卵焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(白菜・人参) みかん缶 お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 あんぱん	535 18.9	12.5 1.7	390 15.6	11.4 1.5
22	ど 土	🍁🍂🍁 感謝の日	チャーハン レタススープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	446 14.2	8.3 1.0	376 12.0	8.0 0.9
24	げ 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日				－ －	－ －	－ －	－ －
25	か 火		しょく 食パン ふたにく 豚肉のアップルソースからめ もやしと人参のサラダ はくさい 白菜のコンソメスープ パイン缶 ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 や いも 焼き芋	561 22.3	16.9 1.3	470 18.2	15.9 1.1
26	す 水	しょくいく 食育	ごはん さかな ◎魚とごぼうの煮付 きゅうり す もの 胡瓜の酢の物 まるやかみそ汁 パナナ お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 米かんぱん	543 19.3	12.9 1.6	436 17.0	12.4 1.5
27	も 木		こぎつねうどん きんときまめ 金時煮豆 ブロッコリー みかん お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし	611 26.8	15.0 1.6	537 24.6	14.8 1.3
28	き 金	たんじょうかい 誕生会	くれかいじ 呉海自カレー風(とわだ) レモンドレッシングサラダ 🍊 🍌 オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 ひろしまふう この や 広島風お好み焼き	672 20.8	27.2 2.1	548 17.4	22.5 1.7
29	ど 土		ぶたどん 豚丼 しる みそ汁(じゃが芋・油あげ) フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	455 14.0	8.3 1.6	377 11.5	7.7 1.3

※1について:ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



◇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、おやつで提供される広島風お好み焼きはキャベツ、豚肉、麺等を重ねて焼くお好み焼きです。

♪ ひろしまうまいもののうた ♪ *大坂うまいものの歌の替え歌です*

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 ばーりところが こがーに あるんじゃけーん

みやじま ひろしまじょう へいわきねんこうえん

