

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	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	3時おやつ	
01 (土)	豚肉の卵とじ丼 キャベツの塩昆布あえ 高野豆腐のみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、凍り豆腐	バナナ、しめじ、も やし、キャベツ、な めこ、ねぎ、にんじ ん、塩こんぶ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 216 mg
04 (火)	ごはん たらのバターしょうゆ焼き 切干大根とひき肉の煮物 なめこのみそ汁	米、砂糖	牛乳、たら、木綿豆 腐、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、バ ター	ぶどう濃縮果汁、 バナナ、なめこ、こ まつな、粉かんで ん、切り干しだいこ ん、にんじん、カッ トわかめ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	バナナ 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳	エネルギー 483 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 251 mg
05 (水)	ごはん 豚ときのこのホイコーロー風 もやしときゅうりのごま酢あえ チンゲン菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、 ごま	牛乳、ヤクルト、豚 肉(肩)、米みそ(淡 色辛みそ)、しらす 干し、油揚げ	キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、きゅ うり、しめじ、えの きたけ、にんじん、 ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酢、酒、食 塩	キウイ 牛乳 しらすおにぎり 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.9 g カルシウム 253 mg
06 (木)	ごはん ひき肉のにら玉炒め 白菜の刻みりのサラダ 鶏肉と卵のみそ汁	米、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす干 し	バナナ、もやし、 キャベツ、はくさ い、たまねぎ、に ら、にんじん、焼き のり	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、みりん、 酢	チーズ 牛乳 バナナ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 228 mg
07 (金)	ごはん 豚ひき肉とはるさめの炒め物 こまつなのごま和え 豆腐のみそ汁	米、米粉パン、砂 糖、はるさめ、ごま 油、すりごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、バター、 米みそ(淡色辛み そ)	バナナ、もやし、は くさい、こまつな、 なめこ、にんじん、 ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酒	バナナ 牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 228 mg
08 (土)	豚丼 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、ごま油、すり ごま	牛乳、豚肉(肩)、油 揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)	バナナ、もやし、ほ うれんそう、こまつ な、キャベツ、にん じん、ねぎ、しいた け、ひじき	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん、食 塩	バナナ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.5 g カルシウム 270 mg
10 (月)	ごはん 切り干し大根と豚肉の旨煮 キャベツの塩ごまあえ しめじとじゃがいものスープ	米、じゃがいも、ご ま、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、鶏 ひき肉、卵、油揚 げ	バナナ、キャベツ、 もやし、しいたけ、 にんじん、しめじ、 切り干しだいこん	かつお・昆布だし 汁、煮干だし汁、 しょうゆ、みりん、 酒、食塩	バナナ 牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 226 mg
11 (火)	ごはん サケのムニエル きゅうりとツナの酢の物 チンゲン菜の中華スープ	米、米粉、砂糖、ご ま	牛乳、さけ、ツナ水 煮缶、バター	オレンジ濃縮果 汁、バナナ、もや し、チンゲンサイ、 きゅうり、しいたけ、 粉かんでん、ねぎ、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	キウイ 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 8.7 g カルシウム 200 mg
12 (水)	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草と油揚げのお浸し キャベツとわかめのみそ汁	米、コーンフレー ク、しらたき、砂糖、 ごま油	牛乳、ヤクルト、豚 ひき肉、鶏ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、にん じん、まいたけ、ご ぼう、カットわかめ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	オレンジ 牛乳 コーンフレーク 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 213 mg
13 (木)	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 小松菜のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、砂 糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木 綿豆腐、豚肉(肩)、 鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ、米みそ(赤 色辛みそ)、かつお	オレンジ、もやし、 キャベツ、こまつ な、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酒	チーズ 牛乳 オレンジ 牛乳	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 273 mg
14 (金)	ごはん 豚肉と白菜のうま煮 もやしとキャベツのごま酢あえ 鶏挽のみそ汁	米、さつまいも、砂 糖、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、鶏ひき 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、は くさい、キャベツ、 なめこ、にんじん、 しめじ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 酢、食塩	牛乳 バナナ 大学芋 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 230 mg
15 (土)	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁 バナナ	米、ソフトせんべい 塩味、ごま、砂糖、 ごま油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚 げ	バナナ、ほうれんそ う、もやし、だいこ ん、えのきたけ、に んじん、ねぎ、焼き のり	煮干だし汁、し ょうゆ、みりん	キウイ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 208 mg
17 (月)		ソフトせんべい塩 味	牛乳			チーズ 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 178 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 143 mg
18 (火)	ごはん さばのトマトソースがけ 小松菜の納豆和え キャベツのみそ汁	米、砂糖、オリーブ 油	牛乳、さば、木綿 豆腐、豚ひき肉、 米みそ(淡色辛み そ)、挽きわり納豆	りんご濃縮果汁、 バナナ、もやし、 ホールトマト缶詰、 こまつな、キャベ ツ、粉かんでん、に んじん、パセリ	煮干だし汁、か つお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	バナナ 牛乳 リンゴゼリー 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 231 mg
19 (水)	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え 大根のみそ汁	米、砂糖	牛乳、ヤクルト、木 綿豆腐、豚肉(肩)、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、かつ お節	バナナ、キャベツ、 だいこん、にんじ ん、まいたけ、こまつ な、ねぎ	煮干だし汁、し ょうゆ、酒、みりん	バナナ 牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 257 mg

2025年11月

献立表

ドレミ保育園(一般)

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ				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							
20 (木)	秋野菜カレー ほうれん草のおかか和え わかめのみそ汁 ヤクルト		米、さつまいも、片栗粉	牛乳、ヤクルト、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	もやし、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しめじ、たまねぎ、カットわかめ	煮干だし汁、カレールウ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	チーズ牛乳 バームクーヘン 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	581 18.5 21.8 235	kcal g g mg			
21 (金)	ごはん パナナ 野菜マーボー 白菜の納豆和え はるさめスープ		米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、はくさい、たまねぎ、キャベツ、トマト、なす、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	バナナ牛乳 いなりおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	481 18.7 13.8 235	kcal g g mg			
22 (土)	豚肉のみそ丼 きゅうりの和風ナムル 大根のすまし汁 バナナ		米、ソフトせんべい、塩味、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、バナナ、きゅうり、だいこん、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	502 17.8 16.8 196	kcal g g mg			
25 (火)	ごはん パナナ たらの煮つけ チンゲン菜のツナごま酢あえ 豆腐のみそ汁		米、砂糖、すりごま	牛乳、たら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	オレンジ濃縮果汁、バナナ、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、粉かんでん、ねぎ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 22.0 8.0 241	kcal g g mg			
26 (水)	ごはん ヤクルト 豚肉の中華炒め キャベツの昆布和え 白菜のみそ汁		米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、酒	バナナ牛乳 チーズおかかおにぎり 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 20.4 13.9 274	kcal g g mg			
27 (木)	ごはん ヤクルト 肉じゃが チンゲン菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヤクルト、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、なめこ、にんじん、えのきたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ牛乳 バナナ 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 19.9 14.5 246	kcal g g mg			
28 (金)	ごはん パナナ 凍り豆腐とひき肉の煮物 キャベツとコーンのサラダ 大根のみそ汁		米、米粉パン、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、凍り豆腐	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、しいたけ、にんじん、コーン缶、ひじき、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	バナナ牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 18.3 22.4 231	kcal g g mg			
29 (土)	豚汁うどん キャベツの塩昆布和え バナナ		ゆでうどん、ソフトせんべい、塩味、しらたき、ごま	牛乳、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	煮干だし汁	キウイ牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 17.9 16.8 216	kcal g g mg			
(日)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
(月)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
(火)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
(水)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
(木)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
(金)									エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	 g g mg	kcal g g mg		
			エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
			kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児			486	19.2	15.2	230	2	150	0.35	0.38	24	3.8	1.9
目標量			624	23.4	17.3	270	2.4	225	0.26	0.38	20	3.9	1.7
充足率(%)			78	82	88	85	83	67	135	100	120	97	112
3才未満児			405	16.6	13.6	243	1.6	141	0.3	0.37	21	3.1	1.6
目標量			553	20.8	15.4	258	2.2	222	0.22	0.34	19	3.6	1.6
充足率(%)			73	80	88	94	73	64	136	109	111	86	100