

令和7年度 11月のしょくじ

大津市幼保支援課

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1 土	牛乳 クラッカー	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 もやしサラダ	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 干しいたけ もやし きゅうり	クラッカー 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
4 火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 三色酢の物	肉 炒	牛乳 柿 干し芋	普通牛乳 豚もも・脂少 厚揚げ だし(かつお)	にんじん キャベツ カリフラワー パプリカ にら もやし きゅうり 柿	精白米 ごま油 三温糖 干し芋
5 水	牛乳 みかん	ご飯 変わりオムレツ 甘酢キャベツ 和風きのこスープ	卵 焼	牛乳 *豆腐ホットケーキ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(かつお) 豆腐(絹ごし)	みかん にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきたけ 糸みつば(青みつば)	精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
6 木	牛乳 温野菜(ブロッコリー)	ご飯 大豆のかき揚げ ツナとひじきのサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	豆 揚	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 大豆(水煮) ツナ缶(水煮ルー)ライト 油あげ だし(煮干し) ヨーグルト(加糖)	ブロッコリー にんじん たまねぎ まいたけ ごぼう ほしひじき コーン缶詰 はくさい りんご	精白米 さつまいも 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 ごま油
7 金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さんまの塩焼き きんぴらごぼう かぶとわかめのすまし汁	魚 焼	牛乳 *いためビーフン	普通牛乳 プロセスチーズ さんま(切り身) だし(かつお) 豚もも・脂少	ごぼう にんじん かぶ・根 乾燥わかめ 葉ねぎ たまねぎ ピーマン しいたけ	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) ビーフン
8 土	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 コーンサラダ	肉 汁	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豚もも・脂少 油あげ だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ コーン缶詰 きゅうり キャベツ	塩せんべい 精白米 サラダ油 クラッカー
10 月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草の小魚和え	豆 煮	牛乳 柿 ビスケット	普通牛乳 プロセスチーズ 高野豆腐 鶏ひき肉 だし(かつお) しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース(冷凍) ほうれんそう 柿	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 いりごま(白) ビスケット・ハード
11 火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 干草焼き 金時豆の甘煮 大根とわかめのすまし汁	卵 焼	牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお)	かぼちゃ 干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) 大根 乾燥わかめ 葉ねぎ たまねぎ コーン缶詰	精白米 サラダ油 金時豆(乾) 三温糖 じゃがいも クラッカー
12 水	牛乳 ビスケット	ご飯 八宝菜 チーズサラダ	肉 炒	牛乳 *大学いも	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお) プロセスチーズ	はくさい たまねぎ もやし にんじん たけのこ(ゆで) 干しいたけ キャベツ きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 かたくり粉 さつまいも 三温糖 いりごま(黒)
13 木	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 おでん きゅうりもみ	豆 煮	牛乳 みかん *ポップコーン	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	にんじん 大根 昆布(おでん具材用) だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ みかん	精白米 里芋 いりごま(白) 三温糖 ポップコーン サラダ油
14 金	牛乳 あられ	いもごはん さわらの照り焼き 大根サラダ えのきだけのすまし汁	魚 焼	牛乳 *フルーツヨーグルト	普通牛乳 しらす干し さわら(切り身) だし(かつお) ヨーグルト(プレーン)	大根 きゅうり キャベツ えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布) もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉)	キヌアあられ塩味 精白米 さつまいも いりごま(黒) サラダ油 三温糖 ごま油
15 土	牛乳 クラッカー	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり トマト	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 マカロニ(乾) マネータイプ調味料 塩せんべい

3歳以上児 1人分 - 578kcal タンパク質 21.6g 脂質 17.5g 3歳未満児 1人分 - 502kcal タンパク質 18.7g 脂質 15.7g

*は手作りおやつです

日 曜	献 立 名				主 な 材 料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
17月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 がんもとひじきの含め煮 三色ごま炒め	豆 煮	牛乳 りんご ビスケット	普通牛乳 プロセスチーズ がんもどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ほしひじき にんじん もやし きゅうり りんご	精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) ごま油 おとうふ屋さんのビスケット
18火	牛乳 みかん	ご飯 さけの風味焼き 五目煮豆 玉ねぎとコーンのスープ	魚 焼	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 さけ(切り身) 大豆(乾) だし(かつお)	みかん 葉ねぎ にんじん ごぼう だしこんぶ しいたけ たまねぎ コーン缶詰	精白米 いりごま(白) サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) 黒砂糖
19水	牛乳 温野菜(カリフラワ ー)	ご飯 ツナ入り卵焼き おじゃこ入酢の物 麸のすまし汁	卵 焼	牛乳 *さといものあべ川 せんべい	普通牛乳 鶏卵 ツナ缶(水煮ルー)ait だし(かつお) しらす干し きな粉	カリフラワー たまねぎ ピーマン キャベツ 乾燥わかめ にんじん 糸みつば(青みつば) だし(昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 焼きふ(小町麸) 里芋 鉄塩せん
20木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の変わりフライ 切り干し大根の煮物 豆腐とほうれん草のすまし汁	肉 揚	牛乳 *かぼちゃケーキ	普通牛乳 鶏チキンカツ用むね 油あげ だし(かつお) 豆腐(絹ごし) 豆乳(調整)	切り干し大根 にんじん ほうれんそう だし(昆布) かぼちゃ	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 いりごま(黒) サラダ油 三温糖
21金	牛乳 あられ	ご飯 さばの香味焼き 柿なます 小松菜と里芋のみそ汁	魚 焼	牛乳 *わかめうどん	普通牛乳 さば(切り身) だし(煮干し) 油あげ だし(かつお)	しょうが 大根 きゅうり 柿 こまつな 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	こんぶあられ 精白米 サラダ油 三温糖 里芋 干うどん
22土	牛乳 クラッカー	ご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜ソテー	肉 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 だし(かつお) 鶏ひき肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	クラッカー 精白米 三温糖 サラダ油 かたくり粉 ビスケット・ハード
25火	牛乳 塩せんべい	ご飯 ツナカレー ごぼうサラダ	魚 汁	牛乳 みかん 干し芋	普通牛乳 ツナ缶(水煮ルー)ait	たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン缶詰 みかん	ミニハート 精白米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズタイプ調味料 いりごま(白) 干し芋
26水	牛乳 ふかしいも	ご飯 五目卵焼き 白菜と人参の煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *黒糖ちんすこう	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 豆腐(絹ごし) だし(煮干し)	干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 はくさい 乾燥わかめ	さつまいも 精白米 サラダ油 薄力粉(1等) 黒砂糖 いりごま(白)
27木	牛乳 りんご	ご飯 かぶとまいたけのクリームスープ きゅうりの酢の物	肉 汁	牛乳 *スバゲティナポリタ ン	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) しらす干し だし(かつお)	りんご かいふ・根 にんじん たまねぎ ブロッコリー まいたけ だし(昆布) きゅうり 乾燥わかめ ピーマン	精白米 サラダ油 薄力粉(1等) バター 三温糖 スバゲティ(乾)
28金	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 とんかつ カリフラワーと人参のサラダ 野菜スープ	肉 揚	牛乳 *おにぎり(手作りひ じきふりかけ)	普通牛乳 プロセスチーズ 豚ヒレカツ用 だし(かつお) ちりめんじゃこ かつお節	カリフラワー にんじん たまねぎ もやし こまつな ほしひじき	精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 三温糖 いりごま(白) ごま油
29土	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と切り干しの煮物 春雨サラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ ごま油 塩せんべい