



江東区白河かもめ保育園

令和7年度11月(霜月)

11月目標: バランスよく食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
 ※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
 乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
 ※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準: 549kcal

	月	火	水	木	金	土
昼食						ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根とえのきのすまし汁 ヨーグルト
3時						ウエハース・ビスケット 牛乳 エネルギー 540 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.8 g
10	3	4	5	6	7	8
昼食		あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ご飯 厚揚げの筑前煮 ブロッコリーのさっぱりサラダ かぶの味噌汁 りんご	チキンたれかつ丼 大根としらすの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鱈の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 柿	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時		焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 74.8 g	チーズ蒸しパン 牛乳 エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 78.8 g	梅とツナの麦ご飯 麦茶 エネルギー 586 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 14.8 g 炭水化物 95.7 g	スイートポテト ヨーグルトドリンク エネルギー 488 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 8.2 g 炭水化物 88.5 g	せんべい・ビスケット 牛乳 エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 81.3 g
10	11	12	13	14	15	
昼食	ご飯 鶏肉のりんごソースがけ 白菜と人参の浅漬け 小松菜とごぼうの味噌汁 オレンジ	コーンライス さつまいもコロッケ グリル野菜～たまねぎドレッシング～ 白菜と豆乳のスープ 柿ゼリー	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏とキャベツのガリパタ炒め じゃが芋のコロコロサラダ 大根丸ごとみぞれ汁 ヨーグルト	お赤飯 赤魚の煮付け ほうれん草の白和え さつま芋とえのきの味噌汁 お花みかん	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根とえのきのすまし汁 ヨーグルト
3時	かきたま煮麺 牛乳 エネルギー 476 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 72.5 g	紅茶のスコーン ホットミルク 	セサミロールパン ヨーグルトドリンク エネルギー 666 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 123.7 g	しらす炒飯 麦茶 エネルギー 496 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 81.9 g	紅白ゼリー ウエハース 麦茶 	ウエハース・ビスケット 牛乳 エネルギー 540 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 19.2 g 炭水化物 72.8 g
17	18	19	20	21	22	
昼食	ご飯 鱈の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 柿	あんかけ焼きそば レバーの香味煮 青梗菜とねぎの中華スープ ヨーグルト	ツナマヨサンド フライドポテト カラフルピクルス 野菜ジュース バナナ	チキンたれかつ丼 大根としらすの和風サラダ きのこの味噌汁 フルーツゼリー	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 バナナ	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 ヨーグルト
3時	パンラスク 牛乳 エネルギー 474 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 71.8 g	焼きおにぎり 小魚 麦茶 エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 74.8 g	チーズ蒸しパン 牛乳 エネルギー 552 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 80.3 g	梅とツナの麦ご飯 麦茶 エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 96.1 g	さつまいもドーナツ ヨーグルトドリンク エネルギー 553 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 12.7 g 炭水化物 94.2 g	せんべい・ビスケット 牛乳 エネルギー 552 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 81.3 g
24	25	26	27	28	29	
昼食		ご飯 カレイの煮付け ほうれん草の白和え さつま芋とえのきの味噌汁 みかん	紅葉カレー コールスローサラダ 白菜のコンソメスープ バナナ	ご飯 鶏とキャベツのガリパタ炒め じゃが芋のコロコロサラダ 大根丸ごとみぞれ汁 ヨーグルト	秋の炊き込みご飯 白菜たっぷり鍋 かぶと胡瓜の塩昆布和え フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜のお浸し 若布と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3時		栗のパウンドケーキ 牛乳 エネルギー 546 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 88.5 g	セサミロールパン ヨーグルトドリンク エネルギー 666 kcal 蛋白質 29.5 g 脂質 20.7 g 炭水化物 123.7 g	さつまいもとりんごの茶巾 牛乳 エネルギー 493 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 79.7 g	鶏の味噌五目ご飯 小魚 麦茶 エネルギー 523 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 82.6 g	せんべい・ウエハース 牛乳 エネルギー 487 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.4 g 炭水化物 69.5 g