

社会福祉法人 東京児童協会
すみだ川のほとりに笑顔咲くほいくえん
令和7年度11月（霜月）献立表

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日の昼食とおやつ分のカロリーです。
※乳児は8割で計算しています。また、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カロリー基準：547kcal

	月	火	水	1	金	土 1
昼食						
おやつ						
	3	4	5	6	7	8
昼食		ご飯 豚肉とピーマンの塩麴炒め さつまいもの金平 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	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 柿	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 鯖の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 りんご	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
おやつ		パンラスク 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	ココアロール ヨーグルトドリンク	ビスケット ヨーグルトドリンク
		1エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 7.0 g	1エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 7.1 g	1エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 6.1 g	1エネルギー 489 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 3.9 g	1エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 10.6 g
	10	11	12	13	14	15
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	栗おこわ 秋刀魚の塩焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 梨	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 もみじ人参の甘煮 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
おやつ	焼きおにぎり 小魚 麦茶	さつまいもドーナツ ヨーグルトドリンク	鶏の五目ご飯 小魚 麦茶	しらす炒飯 麦茶	紅白ゼリー ウエハース 麦茶	しょうゆせんべい ヨーグルトドリンク
	1エネルギー 480 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 10.2 g 炭水化物 4.8 g	1エネルギー 540 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 12.6 g 炭水化物 2.0 g	1エネルギー 541 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 8.7 g	1エネルギー 496 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 1.9 g	1エネルギー 457 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 6.9 g 炭水化物 8.2 g	1エネルギー 490 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 12.7 g 炭水化物 3.5 g
	17	18	19	20	21	22
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	ご飯 豚肉とピーマンの塩麴炒め さつまいもの金平 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	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 柿	ご飯 鯖の西京焼き 南瓜の胡麻和え 水菜とお麩のすまし汁 りんご	コーンライス さつまいもコロケ 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	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
おやつ	かきたま煮 麦茶	パンラスク 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	梅とツナの麦おにぎり 麦茶	紅茶のスコーン ホットミルク	ビスケット ヨーグルトドリンク
	1エネルギー 400 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.5 g 炭水化物 6.5 g	1エネルギー 562 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 20.5 g 炭水化物 7.0 g	1エネルギー 547 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 20.1 g 炭水化物 7.1 g	1エネルギー 438 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 7.2 g 炭水化物 0.0 g	1エネルギー 668 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 24.2 g 炭水化物 0.8 g	1エネルギー 531 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 10.6 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 りんご	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
おやつ		栗のパウンドケーキ 牛乳	鶏の五目ご飯 小魚 麦茶	しらす炒飯 麦茶	ココアロール ヨーグルトドリンク	ウエハース ヨーグルトドリンク
		1エネルギー 546 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 8.5 g	1エネルギー 541 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 13.5 g 炭水化物 8.7 g	1エネルギー 496 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 1.9 g	1エネルギー 534 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 1.0 g	1エネルギー 425 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 4.9 g