出力日:2025/10/27

3歳以上児／3歳未満児

令和7年　11月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	黄（力や体温のもとになる）	みどり（体の調子を整える）	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
3	月	文化の日						0(0) 0(0)
4	火	ビスケット 牛乳	ご飯　みかん 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、みかん、キャベツ	547(521) 22.7(21) 9.4(12.2) 1.9(1.5)
5	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	豆乳のカップケーキ 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきにく、鉄分入りヨーグルト、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、ミニトマト	726(681) 22.4(21) 24.7(24.8) 2.3(2)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからのマフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご、おから	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ	628(632) 17.6(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)
7	金	ビスケット 牛乳	強化米　ミニゼリー 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜のじゃこあえ	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ちりめんじゃこ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、ゼリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな	582(550) 21.8(20.4) 18.5(19.6) 1.5(1.2)
8	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	ベルギーワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、こむぎこ、こーんすたーち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
10	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	お麩のラスク 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さとう、さつまいも、バター、ふ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、こねぎ、バナナ	659(638) 17.6(17.5) 20.8(21.4) 2.9(2.5)
11	火	ビスケット 牛乳	ご飯　りんご 味噌汁 さけのムニエル ひじき煮	せんべい 果汁（りんご）	みそ、とうふ、べにざけ、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、ひじき、りんご、りんごジュース	437(447) 14.7(15.3) 5(9.5) 1.7(1.4)
12	水	ビスケット 牛乳	≪お弁当の日≫	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ 大根ポトフ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	かぼちゃのマフィン 牛乳	ベーコン、とりもも、たまご、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	だいこん、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、バナナ、かぼちゃ	681(674) 24.2(23.1) 26.2(26.3) 1.8(1.6)
14	金	ビスケット 牛乳	強化米　ミニゼリー 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	523(503) 18(17.5) 15.9(17.5) 2.2(1.7)
15	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
17	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコトスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、ベーコン、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、じゃがいも、なたねあぶら、マヨネーズ、ごま、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、バナナ	666(642) 19(18.5) 22.6(22.9) 3.4(2.7)
18	火	ビスケット 牛乳	ご飯　みかん 味噌汁 かじきまぐろのソテー キャベツのごまあえ	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、ごま、おこのみやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、みかん、にら	509(492) 23.8(22) 12.1(14.3) 1.5(1.3)
19	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	にんじんの蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト	648(604) 19.2(18.1) 22.9(23.1) 1.8(1.5)
20	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー 牛乳	とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	568(584) 20.4(20.2) 18.3(20) 1.3(1.2)

出力日:2025/10/27

21	金	ビスケット 牛乳	強化米　　ミニゼリー 味噌汁 れんこんのつくね揚げ ひじきのサラダ	チーズ＆ ベーコンの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、とりひきにく、らんおう、ロースハム、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	強化米、さとう、かたくりこ、さらだあぶら、ごま、ゼリー、マーガリン、グラニューとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れんこん、干ししいたけ、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき	758(689) 22.9(21.3) 33.5(31.7) 2.3(1.9)
22	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
24	月	振替休日						0(0) 0(0)
25	火	ビスケット 牛乳	ご飯　　りんご 味噌汁 キンメダイの煮つけ 油揚げの五目煮	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、きんめだい、あぶらあげ、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さとう、じゃがいも、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干ししいたけ、りんご、かぼちゃ	668(617) 23.8(21.8) 21.7(22) 1.9(1.5)
26	水	ビスケット 牛乳 ★	しめじごはん けの汁 大根のそぼろ煮 果汁(りんご)	黒ゴマの クッキー 牛乳	あぶらあげ、とりもも、だいず、こうやどうふ、みそ、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さといも、さとう、かたくりこ、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	しめじ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、干ししいたけ、長ねぎ、りんごジュース	685(630) 26(23.7) 20.6(21.2) 1.5(1.2)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン　バナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	ココアちん すこう 牛乳	ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、こむぎこ、さとう、なたねあぶら、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	506(532) 15.8(16.7) 16.6(18.6) 1.7(1.5)
28	金	ビスケット 牛乳	強化米　　ミニゼリー 味噌汁 豆腐の旨煮 もやしのサラダ	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、さとう、ごまあぶら、ゼリー、ロールパン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり	613(591) 24.1(22.7) 18.9(20.5) 2.1(1.8)
29	土	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根ポトフ	プリンと せんべい 牛乳	ぶたひきにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、プリン、せんべい、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、だいこん	490(476) 18(17.2) 13.4(15.4) 2.1(1.7)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をする場合があります。
※午前おやつのビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。
★星印は新メニューです。楽しみにしていてくださいね♪

給食だより

朝夕の冷え込みも増し、木の葉が色付き始め、秋の深まりを感じるようになってきました。規則正しい食事と生活を心がけ、冬に備えましょう。

風邪に負けずに過ごしましょう

毎日の食事に一工夫することで風邪を予防することができます。美味しく食べて風邪予防しましょう。

①温かい食事…寒い日には、温かい食べ物で体を温めましょう。
②ビタミンAたっぷりの食事…ビタミンAは、ウイルスなどが侵入しやすい鼻や喉の粘膜を強くする働きがあります。小松菜、にら、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。
③根菜類たっぷりの食事…大根やごぼう、人参などの根菜類には、体を温める働きがあります。煮物にすると多く摂れます。
④食後には果物を…みかんや柿などに含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

★咀嚼の役割★

よく噛んで食べると体にいいことがたくさんあります。効果を知って意識して咀嚼するようにしましょう！
○味覚の発達…薄味でもおいしく食べられます。
○消化を助ける…噛むことで脳を刺激します。
○歯並びをよくする…顎の発達を促します。
○言葉の発音がはっきりする…噛むことで口周りの筋力のバランスがつきます。

【　旬の食材紹介　「ブロッコリー」　】
ブロッコリーは風邪予防に良いとされるビタミンCがとても豊富です。また、貧血予防に良い鉄分と葉酸を含むほか、カルシウム、ビタミンKも含まれており、体調を崩しやすいこの季節には、お子さんにもぜひ食べてほしい野菜の一つです。