

2025年11月



献

立

表



阪南市立保育所

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		
1 （土）	豚肉チャーハン 豆腐スープ 	米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 248 mg
4 （火）	さつま芋御飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁 	米、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、卵、みそ、油揚げ、バター	ごぼう、きゅうり、バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 214 mg
5 （水）	カレーライス コーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト（加糖）、牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.8 g カルシウム 335 mg
6 （木）	ご飯 鶏肉のすき焼き風煮物 ほうれん草のおかか和え 	米、しらたき、油、砂糖	牛乳、焼き豆腐、鶏肉、かつお節	バナナ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきだけ	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 288 mg
7 （金）	おにぎり みそラーメン みかん 	生中華めん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	みかん、もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 270 mg
8 （土）	ケチャップチキンライス 野菜スープ 	米、スティックパン、油	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ピーマン、コーン	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 228 mg
10 （月）	キッズビビンバ きのこスープ 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 24.7 g カルシウム 284 mg
11 （火）	ご飯 怪獣揚げ 切干し大根の旨煮 きのこスープ 	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース	しょうゆ、食塩、みりん、ケチャップ、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 25.4 g カルシウム 305 mg
12 （水）	ハヤシライス キャベツのサラダ みかん 	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン	ハヤシルウ、和風ドレッシング、ケチャップ、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 695 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 264 mg
13 （木）	ご飯 お好み焼き 豆腐みそ汁 	米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	キャベツ、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g カルシウム 265 mg
14 （金）	ご飯 さわらの塩焼き キャベツのお浸し 豚汁 	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま	牛乳、さわら、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.5 g カルシウム 284 mg
15 （土）	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
17 （月）	きつねうどん おにぎり りんご 	米、干しうどん、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト（加糖）、油揚げ	りんご、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 383 mg
18 （火）	ご飯 鶏のから揚げ ひじきと大豆の炒り煮 豆腐すまし汁 	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、だいず水煮	キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 716 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 28.4 g カルシウム 327 mg
19 （水）	ご飯 カレイのムニエル もやしと人参のお浸し わかめスープ 	米、小麦粉、ごま、オリーブ油	牛乳、かれい	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 270 mg



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）	豚丼 （キャベツのお浸し 柿）	米、食パン、いちごジャム、油、ごま	牛乳、豚肉	かき、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 19.8 g カルシウム 277 mg
21 （金）	ロールパン （豆乳シチュー コーンサラダ）	ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、塩こんぶ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり（塩昆布）	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 263 mg
22 （土）	炊き込み御飯 （みそ汁）	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 252 mg
25 （火）	おにぎり （カレーうどん みかん）	米、干しうどん、麩、油、片栗粉、砂糖、ショートニング、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ、きな粉、バター	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレーパウダー	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 708 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.0 g カルシウム 293 mg
26 （水）	ご飯 （さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁）	米、ごま、麩	牛乳、さば、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 26.0 g カルシウム 288 mg
27 （木）	ご飯 （肉じゃが きゅうりの酢の物）	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、油、ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 6.4 g カルシウム 76 mg
28 （金）	ロールパン （ボークシチュー キャベツのサラダ）	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮	たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、しめじ、コーン	シチューの素、和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 284 mg
29 （土）	中華丼 （バナナ）	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg

11月24日は和食の日

「和食：日本の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食は、栄養バランスに優れ、自然や季節感を取り入れた世界に誇れる食文化です。

和食の基本は「だし」です。だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、香りがよく、うまみ成分の効果が素材そのもののおいしさを引き出してくれます。

保育所では、かつおぶしや昆布を使ってだしをとっており、煮物や汁物が少しの調味料でもおいしい味わいになるよう工夫しています。

だしの香りに慣れ親しみ、和食のおいしさを味わってほしいと思います。

11月 アレルギー食（幼児普通食からの変更点）

- 4日 バナナケーキ→米粉ケーキ
- 5日 ヨーグルト→ゼリー
- 8日 スティックパン→おにぎり
- 17日 ヨーグルト→ゼリー
- 20日 ジャムサンド→おにぎり
- 21日 ロールパン→おにぎり
- 22日 スティックパン→おにぎり
- 25日 お麩ラスク→菓子
- 28日 ロールパン→おにぎり
- 29日 スティックパン→おにぎり



怪獣揚げについて

怪獣揚げは、阪南市の独自のメニューです。形が怪獣の手のような形から、怪獣揚げという名前がつけました。玉ねぎとにんじんをみじん切りにし、鶏ひき肉と小麦粉と混ぜ合わせたら、きつね色になるまで揚げます。ソースはお好みで付けてください。



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

