

献立表								
2025年11月			3歳未満児			保育園cotori		
日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				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)		
3	月	休園日						
4	火	昼食	鶏のチーズ焼き ひじき煮 味噌汁 ごはん	プロセスチーズ 成鶏 もも(皮なし、生) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) 黄 だいず(水煮缶詰)かたくちいわし(煮干し) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：246kcal タンパク：13.8g 脂質：5.4g カルシウム：105mg 鉄：1.6mg
		昼間	コーンパン 牛乳	絹ごし豆腐 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 オリーブ油 米粉	スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	乳 大豆	エネルギー：177kcal タンパク：5.1g 脂質：6.1g カルシウム：105mg 鉄：0.3mg
5	水	昼食	鮭のきのこあんかけ 小松菜のしらす和え 味噌汁 ごはん	しらすけ(生) しらす干し(半乾燥品) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 でん粉(さつまいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) こまつな(葉、生) なず(果実、生)	小麦 さけ 大豆	エネルギー：251kcal タンパク：14.8g 脂質：4.5g カルシウム：141mg 鉄：2.6mg
		昼間	やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー：149kcal タンパク：5.6g 脂質：5.1g カルシウム：169mg 鉄：0.3mg
6	木	昼食	れんこんハンバーグ 彩り野菜のきんぴら たっぷりきのこの味噌汁 ごはん	ぶた、ひき肉(生) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 米粉 さつまいも(塊根、皮つき、生) ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) れんこん(根茎、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) 生しいたけ(菌床栽培、生) ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：292kcal タンパク：10.2g 脂質：7.5g カルシウム：39mg 鉄：1.1mg
		昼間	青のりごまチーズおにぎり 牛乳	あおのり(煮干し) かつお節 かたくちいわし(煮干し) プロセスチーズ おきあみ(生) 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー：127kcal タンパク：4.6g 脂質：3.3g カルシウム：104mg 鉄：0.8mg
7	金	昼食	鶏肉れんこんボール キャベツと小松菜の塩こうじサラダ わかめスープ ごはん	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	れんこん(根茎、生) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：273kcal タンパク：10.1g 脂質：7.5g カルシウム：54mg 鉄：1.1mg
		昼間	オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう	乳	エネルギー：162kcal タンパク：4.6g 脂質：7.8g カルシウム：100mg 鉄：0.6mg
10	月	昼食	肉ジャガ 青菜のソテー すまし汁 ごはん	ぶた大型種、ばら(脂身つき、生) 絹ごし豆腐 カットわかめ	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー：313kcal タンパク：8.9g 脂質：12g カルシウム：97mg 鉄：1.8mg
		昼間	きなこバナナ焼きドーナツ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 脱脂粉乳 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり)	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：154kcal タンパク：8.2g 脂質：6.6g カルシウム：145mg 鉄：1.2mg

献立表

2025年11月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立		3色分類			アレルギー	栄養価
				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)		
11	火	昼食	魚のムニエル 蒸し野菜 ポタージュスープ ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	114kcal タンパク：304g 脂質：14.3g 糖質：8.8g カルシウム：129mg 鉄：1.3mg
		昼間	ひじき大豆おにぎり	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	114kcal タンパク：103g 脂質：2.7g 糖質：1.2g カルシウム：34mg 鉄：0.4mg
12	水	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	114kcal タンパク：308g 脂質：13.9g 糖質：7.6g カルシウム：109mg 鉄：1.9mg
		昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	114kcal タンパク：202g 脂質：9.5g 糖質：177mg 鉄：0.1mg
13	木	昼食	おいもごはん 魚の野菜あんかけ すまし汁	まだら(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり) 米粉 調合油 でん粉(さつまいもでん粉)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生)	小麦 大豆 ごま	114kcal タンパク：245g 脂質：10.3g 糖質：2.7g カルシウム：41mg 鉄：0.9mg
		昼間	レーズンときなこのケーキ牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイノール)	干しぶどう	乳 大豆	114kcal タンパク：158g 脂質：4.8g 糖質：5.7g カルシウム：118mg 鉄：0.3mg
14	金	昼食	ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	煮し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	114kcal タンパク：350g 脂質：15.1g 糖質：10.1g カルシウム：77mg 鉄：2.6mg
		昼間	カリカリごはんせんべい牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) あおさ(煮干し) おきあみ(生) 普通牛乳	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	114kcal タンパク：135g 脂質：5.1g 糖質：4g カルシウム：118mg 鉄：0.1mg
17	月	昼食	鮭ごはん 蒸し人参とブロッコリーのごま和え 味噌汁	しろさけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ごま(ねり) 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生)	乳 さけ 大豆 ごま	114kcal タンパク：267g 脂質：11.4g 糖質：4.5g カルシウム：106mg 鉄：1.3mg
		昼間	チーズ蒸しパン牛乳	絹ごし豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	米粉 有塩バター てんさい含蜜糖		乳 大豆	114kcal タンパク：135g 脂質：4.6g 糖質：4.7g カルシウム：117mg 鉄：0.2mg
18	火	昼食	三色丼 ひじきの白和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 米みそ(赤色辛みそ) あおさ(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ)	米ぬか油 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(いり) てんさい含蜜糖	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) えだまめ(冷凍) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	114kcal タンパク：268g 脂質：12.3g 糖質：7.7g カルシウム：64mg 鉄：1.4mg
		昼間	米粉のヨーグルトケーキ牛乳	ヨーグルト(全脂無糖) 脱脂粉乳 普通牛乳	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	114kcal タンパク：187g 脂質：6.8g 糖質：4.8g カルシウム：185mg 鉄：0mg
19	水	昼食	白身魚の磯辺風味 かりかりブロッコリー ポタージュ ごはん	まがれい(生) あおのり(煮干し) プロセスチーズ 豆乳(豆乳) 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(さつまいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 乳 大豆 ごま	114kcal タンパク：347g 脂質：16g 糖質：7.8g カルシウム：102mg 鉄：2.3mg
		昼間	鬼まんじゅう牛乳	普通牛乳	米粉 甘酒 さつまいも(塊根、皮むき、生)		乳	114kcal タンパク：160g 脂質：4g 糖質：3.3g カルシウム：107mg 鉄：0.3mg
20	木	昼食	マーボー豆腐 三色野菜の胡麻酢和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐 ぶた、ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(乾) 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) たまねぎ(りん茎、生) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) スイートコーン(未熟種子、カーネル、冷凍) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	114kcal タンパク：279g 脂質：10.9g 糖質：7.7g カルシウム：75mg 鉄：1.5mg
		昼間	レーズン蒸しパン牛乳	絹ごし豆腐 凍り豆腐(乾) 脱脂粉乳 普通牛乳	オリーブ油 米粉 甘酒	干しぶどう	乳 大豆	114kcal タンパク：197g 脂質：6.7g 糖質：7.1g カルシウム：131mg 鉄：0.5mg

献立表

2025年11月

3歳未満児

保育園cotori

日	曜	献立	3色分類			アレルギー	栄養価
			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)		
21	金	昼食 高野豆腐のそぼろあん 青菜と油揚げの炒め煮 味噌汁 ごはん	凍り豆腐(乾) ふた、ひき肉(生) 油揚げ しらす(釜揚げしらす) あおさ(煮干し) 米みそ(淡色辛みそ) おきあみ(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ごま (いり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) ふなしめじ (生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 葉ねぎ (葉、生) ごまつな(葉、生) たまねぎ(り ん茎、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま	エネルギー：345kcal タンパク：14.6g 脂質：12.3g カルシウム：199mg 鉄：2.6mg
	昼間	かぼちゃドーナツ 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 甘酒	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	乳	エネルギー：141kcal タンパク：3.5g 脂質：5.6g カルシウム：77mg 鉄：0.1mg
24	月	休園日					
25	火	昼食 鶏ときのこの炊き込みご飯 小松菜のしらす和え 味噌汁	鶏肉、ひき肉(生) しらす干し(半乾燥品) かたくちいわし(煮干し) 米みそ(淡色辛 みそ) 油揚げ	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮 むき、生) ごま(いり)	乾しいたけ(乾) にんじん(根、皮つき、 生) ふなしめじ(生) えのきたけ(生) こ まつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 鶏肉 大豆 ご ま	エネルギー：251kcal タンパク：9.7g 脂質：4.4g カルシウム：127mg 鉄：1.9mg
	昼間	人参ケーキ 牛乳	普通牛乳 凍り豆腐(乾)	てんさい含蜜糖 ひまわり油(ハイリノール) 米粉	にんじん(根、皮つき、ゆで) 干しぶどう	乳 大豆	エネルギー：172kcal タンパク：4.8g 脂質：7.3g カルシウム：121mg 鉄：0.3mg
26	水	昼食 豚肉のごま焼き 青菜のソテー 味噌汁 ごはん	ふた、ひき肉(生) 絹ごし豆腐 かたくち いわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 米 みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 米ぬか油 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ごまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) キャベツ(結 球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ご ま	エネルギー：254kcal タンパク：9.1g 脂質：6.8g カルシウム：124mg 鉄：2.1mg
	昼間	片栗粉だけのボンデケーキ 牛乳	かたくちいわし(煮干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉 (じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま (いり)		乳 ごま	エネルギー：149kcal タンパク：4.7g 脂質：3.7g カルシウム：126mg 鉄：0.6mg
27	木	昼食 厚揚げチャンプルー さつまいものごま和え 味噌汁 ごはん	鶏肉、ひき肉(生) かつお節 生揚げ か たくちいわし(煮干し) 脱脂粉乳 カットわ かめ	ごま油 ごま(いり) 調合油 ごま(わり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米)	ごまつな(葉、生) にんじん(根、皮つき、 生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー (花序、生) ほうれんそう(葉、通年平均、 生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：281kcal タンパク：11.5g 脂質：8g カルシウム：181mg 鉄：2.4mg
	昼間	さつまいも蒸しパン 牛乳	普通牛乳	黒砂糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉		乳	エネルギー：169kcal タンパク：4.2g 脂質：3.4g カルシウム：132mg 鉄：0.2mg
28	金	昼食 チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポ タージュース ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾 燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊 茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮 むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ふなし めじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添 加) ブロッコリー(花序、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー：331kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g カルシウム：136mg 鉄：1.6mg
	昼間	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) 無塩パ ター 甘酒		乳	エネルギー：166kcal タンパク：3.8g 脂質：5.2g カルシウム：122mg 鉄：0.4mg
給食MEMO						目標値	月平均値
11月は、 オートミール を使用したおやつを提供予定です。						エネルギー	475kcal
登園日のメニューになっていて、まだ食べたことがない方は、おうちで何度か食べられることを確認していらしてください。						タンパク	18.0g
※アレルギー欄に「小麦」の表示があるのは、醤油の製造過程で小麦が使用されるためです。						脂質	13.0g
発酵により分解されるので、重篤でなければ、アレルギー反応は出にくいとされています。						カルシウム	225mg
※献立内容は、食材の仕入れ状況などによって、変更になる場合があります。						鉄	2.2mg