



令和7年11月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆
生のりんご(3歳児クラス以上)を使用します



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 土	チャーハン さつま芋の甘煮 キャベツのスープ	米／油／さつまいも／ 上白糖／米粉ケーキ	豚肉／ フルーツミックス豆乳	人参／ねぎ／コーン／ しいたけ／もやし／ キャベツ	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 1.4 g	
4 火	そぼろまぜごはん かぼちゃのひじき煮 わかめスープ	米／油／上白糖／ 糸こんにゃく／	鶏肉／高野豆腐／ 干ひじき／わかめ／ 豆腐／牛乳	人参／かぼちゃ／ 玉ねぎ／ りんご (乳児はくし形りんごゼリー)	牛乳 果物(日野産りんご) 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 2.2 g	
5 水	ごはん のりの佃煮 鮭の照り焼き 煮びたし じゃがいものみそ汁	米／油／きび砂糖／ 上白糖／じゃがいも／ ココア	牛乳／刻みのり／鮭／ 油揚げ／みそ／ 粉寒天／生クリーム	しょうが／はくさい／ 人参／もやし／ 玉ねぎ／いんげん	牛乳 ココアゼリー 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.1 g	
6 木	ごはん さといものスコップコロッケ かぶのスープ	米／油／さといも／ パン粉／小麦粉／ 上白糖／バター	鶏肉／ベーコン／ 豆腐／牛乳	玉ねぎ／コーン／ パセリ／キャベツ／ 人参／かぶ／ かぶ(葉)／ クリームコーン	牛乳 コーン蒸しパン ぶどうジュース	エネルギー 600 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.2 g	
7 金	【いい歯の日献立】 じゃこの香り飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁	胚芽米／油／ きび砂糖／ 糸こんにゃく／ じゃがいも／パン／ 上白糖／バター	しらす干し／鶏肉／ 豆腐／みそ／牛乳	しょうが／人参／ しいたけ／たけのこ／ ごぼう／いんげん／ ほうれんそう	牛乳 カリカリトースト 万ルシウム飲料	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.8 g	
8 土	スパゲッティミートソース かぼちゃのグラッセ わかめコーンスープ	スパゲッティ／油／ 小麦粉／オリーブ油／ 上白糖	豚肉／わかめ／ フルーツミックス豆乳	玉ねぎ／人参／ ピーマン／ ホワイトマッシュルーム／ かぼちゃ／コーン	フルーツ豆乳 菓子 りんごジュース	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.0 g	
10 月	ごはん 家常豆腐 春雨スープ	米／油／ごま油／ きび砂糖／ かたくり粉／はるさめ／ 米粉クレープ／	生揚げ／豚肉／みそ／ 牛乳	たけのこ／人参／ しいたけ／ねぎ／ しょうが／ チングンツアイ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.8 g	
11 火	トマトカレーピラフ 花野菜のごまじょうゆ和え ボテスープ	米／バター／油／ ごま油／じゃがいも／ 小麦粉／上白糖／ 非常用玄米スナック	牛乳／鶏肉	玉ねぎ／いんげん／ 人参／トマトピューレ／ ブロッコリー／ カリフラワー／ コーン／キャベツ	牛乳 玄米クッキー 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 2.2 g	
12 水	スタミナごはん 無限キャベツ きのこのみそ汁	米／油／かたくり粉／ 上白糖／ごま油	豚肉／豆腐／みそ／ 牛乳	しょうが／玉ねぎ／ 人参／なら／ キャベツ／もやし／ えのき茸／しめじ／ みかん (乳児クラスはみかん缶)	牛乳 果物(みかん) 菓子 万ルシウム飲料	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 2.2 g	
13 木	ボバイツイストパン 鮭のクリームシチュー コロコロサラダ	パン／じゃがいも／ バター／油／小麦粉／ 上白糖／米／ごま油／ きび砂糖	鮭／牛乳／ スキムミルク	人参／玉ねぎ／大根／ ホワイトマッシュルーム／ いんげん／コーン／ きゅうり／しいたけ／ たけのこ／しょうが	牛乳 中華ごはん みかんジュース	エネルギー 657 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.5 g	
14 金	【七五三お祝い献立】 古代米の赤飯 豚肉のバーベキューソース ごまあえ 秋のすまし汁 乳酸菌飲料	米／黒米／油／ きび砂糖／白ごま／ 上白糖／さつまいも／ バター	牛乳／豚肉／ かまぼこ／ 乳酸菌飲料／ スキムミルク／ 生クリーム	りんご／もやし／ 青菜／人参／ 万能ねぎ	牛乳 スウィートポテト 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.9 g	
15 土	豚肉とごぼうのまぜごはん フルーツゼリー キャベツのみそ汁	米／油／ きび砂糖	豚肉／みそ／ フルーツミックス豆乳	しょうが／ごぼう／ いんげん／ フルーツゼリー／ キャベツ／玉ねぎ	フルーツ豆乳 菓子 りんごとにんじんジュース	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 1.8 g	
17 月	チキンピラフ キャベツとひじきのサラダ 豆腐のスープ	米／バター／油／ 上白糖	鶏肉／干ひじき／ 豆腐／牛乳	玉ねぎ／人参／ コーン／キャベツ／ きゅうり／ チングンツアイ／ フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.7 g	



令和7年1月よりいこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

生のりんご(3歳児クラス以上)を使用します



日野市立保育園

日 曜	献立名	材料名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
18 火	ごはん 西湖豆腐 もずくスープ	米／油／ごま油／ きび砂糖／ かたくり粉／ふ／ パン／上白糖	牛乳／豆腐／ 豚肉／もずく	しょうが／たけのこ／ しいたけ／人参／ ねぎ／トマト／玉ねぎ	牛乳 ココアリング揚げパン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.2 g	
19 水	【食育の日献立】 ごはん すきやき煮 小松菜のみそ汁	米／油／しらたき／ ふ／きび砂糖／ さつまいも／上白糖	牛乳／豚肉／豆腐／ みそ／粉寒天	人参／はくさい／ しいたけ／ねぎ／ 大根／小松菜／ まいたけ	牛乳 芋ようかん 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.7 g	
20 木	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス キャベツコーンスープ	スパゲッティ／油／ きび砂糖／ かたくり粉／米	豚肉／みそ／牛乳／ 油揚げ／干ひじき	人参／玉ねぎ／ もやし／しょうが／ 黄桃缶／りんご缶／ パイン缶／ ほうれんそう／ キャベツ／コーン	牛乳 ひじき御飯 りんごジュース	エネルギー 631 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.2 g	
21 金	【和食の日＆勤労感謝の日献立】 吹き寄せごはん 鮭の照り焼き ほうれん草のさっぱり和え さといものみそ汁	米／油／きび砂糖／ 栗／上白糖／ さといも／小麦粉／ 黒砂糖	牛乳／油揚げ／鮭／ みそ	人参／しいたけ／ ごぼう／しょうが／ ほうれんそう／ もやし／大根／ねぎ	牛乳 黒砂糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当 2.3 g	
22 土	ほうとう じゃがいもの甘煮 フルーツ	きしめん／じゃがいも／ 油／きび砂糖／ パン／	豚肉／みそ	人参／玉ねぎ／ ねぎ／しいたけ／ かぼちゃ／ ほうれんそう／ りんご缶／黄桃缶	麦茶 いちごパン 菓子 りんごジュース	エネルギー 587 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 8.4 g 食塩相当 2.5 g	
25 火	かつおめし ゆかり和え 生揚げのすまし汁	米／油／きび砂糖／ 上白糖	かつお／生揚げ／ 牛乳	しょうが／ごぼう／ 人参／いんげん／ もやし／キャベツ／ ゆかり粉／玉ねぎ／ ほうれんそう／みかん (乳児クラスはみかん缶)	牛乳 果物(みかん) 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 2.2 g	
26 水	ごはん 鮭の酢豚風 えのきとわかめのスープ	米／油／かたくり粉／ じゃがいも／きび砂糖	牛乳／鮭／豆腐／ わかめ／ プレーンヨーグルト	しょうが／玉ねぎ／ 人参／たけのこ／ ピーマン／しいたけ／ えのき茸／パイン缶／ 黄桃缶／りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.6 g	
27 木	オータムカレーライス フレンチサラダ どうもろこしのスープ	米／油／さつまいも／ バター／小麦粉／ 上白糖／ 紫いもペースト	鶏肉／牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／ 人参／しめじ／ キャベツ／きゅうり／ レーズン／コーン クリームコーン	牛乳 紫芋のケーキ りんごジュース	エネルギー 753 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 25.1 g 食塩相当 2.2 g	
28 金	回鍋肉丼 じゃがいものごま酢サラダ にらともやしのスープ	米／油／きび砂糖／ かたくり粉／白ごま／ じゃがいも／小麦粉／ 上白糖／バター／ 非常用玄米スナック	牛乳／豚肉／みそ／ 粉チーズ	人参／キャベツ／ しょうが／しいたけ／ ねぎ／ピーマン／ きゅうり／もやし／ にら／えのき茸	牛乳 チーズクッキー 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 30.1 g 食塩相当 2.4 g	
29 土	鶏五目ごはん フルーツゼリー 玉ねぎのみそ汁	米／油／きび砂糖	鶏肉／みそ／ フルーツミックス豆乳	ごぼう／人参／ しいたけ／いんげん／ フルーツゼリー／ 玉ねぎ／もやし	フルーツ豆乳 菓子 りんごとにんじんジュース	エネルギー 554 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.2 g 食塩相当 1.7 g	
七五三(11月15日)		月 平 均 栄 養 価		エネルギー 569 kcal 脂 質 15.7 g			
食育の日(11月19日)							

七五三は子どもが3歳・5歳・7歳を迎えた節目に、これまでの成長を祝い、これからの健やかな成長を願う行事です。

現代では家庭のスタイルに合わせて、写真を撮ったり、お祝いの食事をしたりと過ごし方も記念の残し方も多様化しています。

「りんごが赤くなると医者が青くなる」

食べると病気になりにくくなり、医者の出番が減るという意味のことわざがあるほど、りんごは健康によい食べ物です。

生のりんごには誤嚥のリスクがあるため、乳児は加熱してコンポートなどにすると安心です。

毎月19日は食育の日です。今月は東京都にゆかりのある和食です。

昼食

すき焼き煮…すき焼きのルーツは「関西」にありますが、明治初期に「日本橋・浅草など」で「牛鍋」として爆発的に普及しました。東京では割り下を最初に用意して煮る「関東風」が定着しました。

小松菜のみそ汁…小松菜は名称の由来が小松川(現・東京都江戸川区)にあるとされる野菜です。

おやつ

芋ようかん…芋ようかんは、さつまいもを主体に砂糖と少量の塩で作るシンプルな菓子です。

江戸後期～明治にかけて庶民の甘味として広まりました。

とりわけ東京では、江戸時代から続く甘味文化の流れを受け普及しました。