



令和 7年 11月 給食予定献立表

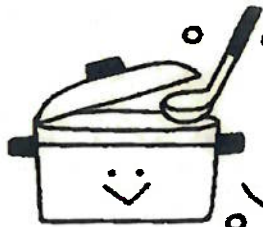


令和 7年 11月 1日
幼保連携型認定こども園
六郷保育園
園長 工藤 圭
(担当 加藤)

月	火	水	木	金	土																																																																								
★ご当地メニュー ・new! 新メニュー (未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>以上児</td><td>未満児</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td></td><td></td></tr></table>	エネルギー(kcal)	以上児	未満児	たんぱく質(g)			脂質(g)			塩分(g)			★今月のご当地メニュー紹介★ ★さつま汁 (鹿児島県) …「さつま」とは鹿児島県の薩摩が由来であり、とり肉を使用した具沢山の味噌汁です。根菜などの野菜がごろごろと入っており、家庭によってはさつまももやかぼちゃを入れるそうですよ☆ 今月は我が青森県の郷土料理がたくさん入っています♪ 子どもたちには「食」を通して自分たちが住んでいる土地のおいしいものを知ってもらいたいですね				1 やきにく丼 はるさめスープ バナナ (かまぼこ) (牛乳・ポテトスナック) ブレンラッシー・せんべい <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>326</td><td>419</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>15.6</td><td>16.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>11.2</td><td>11.8</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.0</td><td>1.0</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	326	419	たんぱく質(g)	15.6	16.2	脂質(g)	11.2	11.8	塩分(g)	1.0	1.0																																																
エネルギー(kcal)	以上児	未満児																																																																											
たんぱく質(g)																																																																													
脂質(g)																																																																													
塩分(g)																																																																													
エネルギー(kcal)	326	419																																																																											
たんぱく質(g)	15.6	16.2																																																																											
脂質(g)	11.2	11.8																																																																											
塩分(g)	1.0	1.0																																																																											
3 文化の日 	4 バターチキンカレー 切り干し大根サラダ ゆでたまご カルピス (トマト) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・やきいも <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>425</td><td>462</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>16.5</td><td>14.3</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>18.7</td><td>13.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.1</td><td>0.9</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	425	462	たんぱく質(g)	16.5	14.3	脂質(g)	18.7	13.1	塩分(g)	1.1	0.9	5 たらのマリネ マカロニサラダ ほうれんそうのみそしる バナナ (コーンごはん) (麦茶・クッキー) 牛乳・せんべい <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>342</td><td>414</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.9</td><td>16.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>15.6</td><td>14.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.6</td><td>1.3</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	342	414	たんぱく質(g)	20.9	16.1	脂質(g)	15.6	14.1	塩分(g)	1.6	1.3	6 ビビンバ納豆 だしまきたまご 肉じゃが バナナ (ちくわソテー) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・黒糖むしぼん <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>484</td><td>495</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>21.6</td><td>18.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>22.3</td><td>15.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.1</td><td>1.1</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	484	495	たんぱく質(g)	21.6	18.1	脂質(g)	22.3	15.9	塩分(g)	1.1	1.1	7 ★黒石つゆやきそば もやしのごまあえ ★たまごみそ パイン缶 (きゅうりの甘酢スティック) (麦茶・どうぶつビスケット) 牛乳・さつまももスティック <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>477</td><td>514</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>19.6</td><td>17.4</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>18.5</td><td>14.8</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>1.7</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	477	514	たんぱく質(g)	19.6	17.4	脂質(g)	18.5	14.8	塩分(g)	1.9	1.7	8 すきやき丼 とうふサラダ みかん缶 (煮豆) (麦茶・やさいせんべい) 牛乳・チーズおかかおにぎり <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>399</td><td>479</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.8</td><td>17.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>19.6</td><td>15.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.2</td><td>1.0</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	399	479	たんぱく質(g)	18.8	17.0	脂質(g)	19.6	15.1	塩分(g)	1.2	1.0												
エネルギー(kcal)	425	462																																																																											
たんぱく質(g)	16.5	14.3																																																																											
脂質(g)	18.7	13.1																																																																											
塩分(g)	1.1	0.9																																																																											
エネルギー(kcal)	342	414																																																																											
たんぱく質(g)	20.9	16.1																																																																											
脂質(g)	15.6	14.1																																																																											
塩分(g)	1.6	1.3																																																																											
エネルギー(kcal)	484	495																																																																											
たんぱく質(g)	21.6	18.1																																																																											
脂質(g)	22.3	15.9																																																																											
塩分(g)	1.1	1.1																																																																											
エネルギー(kcal)	477	514																																																																											
たんぱく質(g)	19.6	17.4																																																																											
脂質(g)	18.5	14.8																																																																											
塩分(g)	1.9	1.7																																																																											
エネルギー(kcal)	399	479																																																																											
たんぱく質(g)	18.8	17.0																																																																											
脂質(g)	19.6	15.1																																																																											
塩分(g)	1.2	1.0																																																																											
10 さけのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう かきたまそうめん パイン缶 (えだまめごはん) (牛乳・どうぶつビスケット) ヤクルト・ビスケット <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>322</td><td>442</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.0</td><td>18.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>7.6</td><td>9.7</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.0</td><td>1.5</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	322	442	たんぱく質(g)	20.0	18.0	脂質(g)	7.6	9.7	塩分(g)	2.0	1.5	11 ★鶏肉のごまザンギ コールスローサラダ なめこみそ汁 バナナ (トマト) (牛乳・クラッカー) 牛乳・やさいポッキー <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>417</td><td>468</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.8</td><td>17.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>25.0</td><td>19.6</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.3</td><td>1.9</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	417	468	たんぱく質(g)	18.8	17.0	脂質(g)	25.0	19.6	塩分(g)	2.3	1.9	12 ラーメンランチ ★にぼしラーメン 揚げごぼう りんごゼリー 麦茶 ♪ 完全給食 ♪ (牛乳・えびせんべい) 牛乳・バナナ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>444</td><td>424</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.3</td><td>18.8</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>13.9</td><td>14.5</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>2.1</td><td>1.8</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	444	424	たんぱく質(g)	20.3	18.8	脂質(g)	13.9	14.5	塩分(g)	2.1	1.8	13 ★チキン南蛮 やさしい付け合わせ みかん缶 だいこんみそ汁 (きゅうり) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・どらやき <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>439</td><td>466</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22.1</td><td>17.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>21.2</td><td>14.8</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.9</td><td>1.7</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	439	466	たんぱく質(g)	22.1	17.6	脂質(g)	21.2	14.8	塩分(g)	1.9	1.7	14 ポテトクリームシチュー 豆腐のミートローフnew! わかめ酢の物 バナナ (さけフレーク) (牛乳・やさいスナック) 麦茶・赤飯 <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>485</td><td>579</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22</td><td>24.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>13.2</td><td>15.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.5</td><td>1.3</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	485	579	たんぱく質(g)	22	24.2	脂質(g)	13.2	15.1	塩分(g)	1.5	1.3	15 五目あんかけご飯 はるまき きゅうり トマト パイン缶 (チーズ) (麦茶・どうぶつビスケット) 牛乳・黒糖せんべい <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>325</td><td>411</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>12.3</td><td>13.1</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>19.9</td><td>17.3</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>0.9</td><td>1.0</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	325	411	たんぱく質(g)	12.3	13.1	脂質(g)	19.9	17.3	塩分(g)	0.9	1.0
エネルギー(kcal)	322	442																																																																											
たんぱく質(g)	20.0	18.0																																																																											
脂質(g)	7.6	9.7																																																																											
塩分(g)	2.0	1.5																																																																											
エネルギー(kcal)	417	468																																																																											
たんぱく質(g)	18.8	17.0																																																																											
脂質(g)	25.0	19.6																																																																											
塩分(g)	2.3	1.9																																																																											
エネルギー(kcal)	444	424																																																																											
たんぱく質(g)	20.3	18.8																																																																											
脂質(g)	13.9	14.5																																																																											
塩分(g)	2.1	1.8																																																																											
エネルギー(kcal)	439	466																																																																											
たんぱく質(g)	22.1	17.6																																																																											
脂質(g)	21.2	14.8																																																																											
塩分(g)	1.9	1.7																																																																											
エネルギー(kcal)	485	579																																																																											
たんぱく質(g)	22	24.2																																																																											
脂質(g)	13.2	15.1																																																																											
塩分(g)	1.5	1.3																																																																											
エネルギー(kcal)	325	411																																																																											
たんぱく質(g)	12.3	13.1																																																																											
脂質(g)	19.9	17.3																																																																											
塩分(g)	0.9	1.0																																																																											
17 炒め納豆 ちくわきゅうり ★せんべい汁 バナナ (ブロッコリー) (牛乳・えびせんべい) 牛乳・マーブルケーキ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>448</td><td>545</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22.1</td><td>21.4</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>19.5</td><td>18.7</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.5</td><td>1.3</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	448	545	たんぱく質(g)	22.1	21.4	脂質(g)	19.5	18.7	塩分(g)	1.5	1.3	18 食育の日 秋のミックスカレー マカロニサラダ カルピス (だいこんスティック) (牛乳・クラッカー) 牛乳・スイートポテト <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>417</td><td>473</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.3</td><td>17.7</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.8</td><td>14.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.3</td><td>0.9</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	417	473	たんぱく質(g)	18.3	17.7	脂質(g)	14.8	14.1	塩分(g)	1.3	0.9	19 レバーのごまがらめ 三色酢の物 キャベツみそしる バナナ (さつまももマッシュ) (牛乳・どうぶつビスケット) あんにとんどう <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>323</td><td>446</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>19.2</td><td>20.0</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.3</td><td>13.7</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.5</td><td>1.3</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	323	446	たんぱく質(g)	19.2	20.0	脂質(g)	14.3	13.7	塩分(g)	1.5	1.3	20 ベーコン入りスクランブルエッグ 豚肉と春雨の中華和え 豆腐のすりながし汁 バナナ (ごまふりかけ) (麦茶・やさいせんべい) フルーツヨーグルト <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>352</td><td>420</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>17.4</td><td>17.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>16.8</td><td>15.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.6</td><td>1.4</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	352	420	たんぱく質(g)	17.4	17.6	脂質(g)	16.8	15.1	塩分(g)	1.6	1.4	21 ほっけのねぎみそ焼きnew! ほうれん草のごまあえ かきたま汁 パイン缶 (コーンソテー) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・マシュマロおこし <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>362</td><td>444</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>22.7</td><td>19.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>11.7</td><td>11.6</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.4</td><td>1.0</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	362	444	たんぱく質(g)	22.7	19.2	脂質(g)	11.7	11.6	塩分(g)	1.4	1.0	22 ★鉄火みそ たまご焼きとおひたし ★さつま汁 バナナ (トマト) (麦茶・クッキー) 牛乳・Caウエハース <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>354</td><td>424</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.2</td><td>16.2</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>17.9</td><td>14.9</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.4</td><td>1.2</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	354	424	たんぱく質(g)	18.2	16.2	脂質(g)	17.9	14.9	塩分(g)	1.4	1.2
エネルギー(kcal)	448	545																																																																											
たんぱく質(g)	22.1	21.4																																																																											
脂質(g)	19.5	18.7																																																																											
塩分(g)	1.5	1.3																																																																											
エネルギー(kcal)	417	473																																																																											
たんぱく質(g)	18.3	17.7																																																																											
脂質(g)	14.8	14.1																																																																											
塩分(g)	1.3	0.9																																																																											
エネルギー(kcal)	323	446																																																																											
たんぱく質(g)	19.2	20.0																																																																											
脂質(g)	14.3	13.7																																																																											
塩分(g)	1.5	1.3																																																																											
エネルギー(kcal)	352	420																																																																											
たんぱく質(g)	17.4	17.6																																																																											
脂質(g)	16.8	15.1																																																																											
塩分(g)	1.6	1.4																																																																											
エネルギー(kcal)	362	444																																																																											
たんぱく質(g)	22.7	19.2																																																																											
脂質(g)	11.7	11.6																																																																											
塩分(g)	1.4	1.0																																																																											
エネルギー(kcal)	354	424																																																																											
たんぱく質(g)	18.2	16.2																																																																											
脂質(g)	17.9	14.9																																																																											
塩分(g)	1.4	1.2																																																																											
24 振替休日 	25 かぼちゃコロッケ とりささみのサラダ とうふのすまし汁 バナナ (納豆) (牛乳・えびせんべい) ココアもち <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>338</td><td>479</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>17.4</td><td>19.5</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>13.2</td><td>15.3</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.1</td><td>1.1</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	338	479	たんぱく質(g)	17.4	19.5	脂質(g)	13.2	15.3	塩分(g)	1.1	1.1	26 ちくわの肉詰め煮 ブロッコリーサラダ キャベツみそ汁 パイン缶 (きゅうり) (牛乳・ポテトスナック) 牛乳・プアマンケーキ <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>380</td><td>497</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>18.5</td><td>18.9</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>19.7</td><td>19.6</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.6</td><td>1.5</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	380	497	たんぱく質(g)	18.5	18.9	脂質(g)	19.7	19.6	塩分(g)	1.6	1.5	27 かわいいのからあげ やさしいサラダ ふわふわチキンスープ みかん缶 (煮豆) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・麩ラスク <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>342</td><td>468</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>24.0</td><td>21.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>14.9</td><td>13.8</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.1</td><td>0.9</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	342	468	たんぱく質(g)	24.0	21.6	脂質(g)	14.9	13.8	塩分(g)	1.1	0.9	28 マーボー丼 スパゲティサラダ バナナ (トマト) (麦茶・ビスケット) ソール元気ヨーグルト <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>301</td><td>417</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>15.9</td><td>15.4</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>11.4</td><td>10.1</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>0.7</td><td>0.6</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	301	417	たんぱく質(g)	15.9	15.4	脂質(g)	11.4	10.1	塩分(g)	0.7	0.6	29 二色そばろ ブロッコリーとちくわのサラダ 玉ねぎと豚肉のみそ汁 バナナ (かぼちゃ甘煮) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・コーンスナック <table><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>356</td><td>460</td></tr><tr><td>たんぱく質(g)</td><td>20.7</td><td>18.6</td></tr><tr><td>脂質(g)</td><td>18.1</td><td>14.8</td></tr><tr><td>塩分(g)</td><td>1.6</td><td>1.5</td></tr></table>	エネルギー(kcal)	356	460	たんぱく質(g)	20.7	18.6	脂質(g)	18.1	14.8	塩分(g)	1.6	1.5												
エネルギー(kcal)	338	479																																																																											
たんぱく質(g)	17.4	19.5																																																																											
脂質(g)	13.2	15.3																																																																											
塩分(g)	1.1	1.1																																																																											
エネルギー(kcal)	380	497																																																																											
たんぱく質(g)	18.5	18.9																																																																											
脂質(g)	19.7	19.6																																																																											
塩分(g)	1.6	1.5																																																																											
エネルギー(kcal)	342	468																																																																											
たんぱく質(g)	24.0	21.6																																																																											
脂質(g)	14.9	13.8																																																																											
塩分(g)	1.1	0.9																																																																											
エネルギー(kcal)	301	417																																																																											
たんぱく質(g)	15.9	15.4																																																																											
脂質(g)	11.4	10.1																																																																											
塩分(g)	0.7	0.6																																																																											
エネルギー(kcal)	356	460																																																																											
たんぱく質(g)	20.7	18.6																																																																											
脂質(g)	18.1	14.8																																																																											
塩分(g)	1.6	1.5																																																																											

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています



給食だより 特別号 11 月

令和7年11月1日 担当 加藤



あっという間に秋の肌寒さを感じるようになりましたね。急な気温の低さで体調を崩しがちかと思いますが、温かいものを食べたり湯船にしっかり浸かるなど体をしっかり温めて、厳しい寒さを乗り切りましょう！

☆ ろくごう通信 ☆



R7 年度テーマ 《幼児の肥満について》



おやつって「何」を「どれくらい」あげたらいいの??

子どもがおやつで
摂取するカロリーは

◆1～2歳は1日100kcal(必要があれば)

◆3～5歳は1日100～150kcal

とされています♪

☆😊3 歳頃からのおすすめのおやつの内容😊☆

約100kcal分 のおやつ目安 (3 歳頃～)	牛乳 100cc 蒸しパン (小) 1/3個	麦茶 おにぎり ミニサイズ35g チーズ 1切れ	麦茶 みかん (中) 1個 クッキー1枚
牛乳 100cc ミニビスケット 7枚	カップヨーグルト 70g 焼き芋 40g	牛乳 100cc クッキー 1枚	牛乳 100cc ロールパン 1/2個
牛乳 100cc プレッツェル 7本	牛乳 100cc ポテトチップス 5～7枚	麦茶 モナカアイス 1/3個	麦茶 クッキー1枚 80g りんご

お菓子などは、小袋の物を選ぶようにしたり、

小皿に小分けにして出すなどの工夫もおすすめです☆

また、よく噛んで食べるようなものや手づかみ食べができるもの

にすると少量でも満足感が得られますよ♪



次回の掲載は 1 月号です！おたのしみに～☆☆

