



月 献 立 表

2025.10.31

納内保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	全 園 児 食		3歳未満児	午後おやつ 全 園 児	備 考
1	土	牛乳 果物	みそ野菜うどん かぼちゃの甘煮 キウイ			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
③ 17	月	牛乳 バナナ	大根と鶏肉の炒め煮 小松菜の納豆あえ みそ汁(さつま芋・油揚げ) パイン	ごはん		牛乳 ふのラスク	
4 18	火	牛乳 りんご	マーボー豆腐 ブロッコリーの塩昆布和え すまし汁(ふ・かまぼこ・えのき) 柿	ごはん		牛乳 いも団子	
5 19	水	牛乳 キウイ	ほっけフライ 中華風和え みそ汁(しめじ・もやし) ミニトマト	ごはん		フルーツヨーグルト ビスケット(A字)	
6 20	木	牛乳 柿	けんちんうどん ひじきとかぼちゃのそぼろ煮 オレンジ			牛乳 ☆するめ ジャムサンド (ブルーベリー)	3歳以上児 おにぎりの日
7 21	金	フルーツ ヨーグルト	チキンカレー 春雨サラダ わかめスープ りんご	ごはん		牛乳 パンプキン クッキー	
8	土	 ゆ う ぎ か い 					
22	土	牛乳 果物	みそ野菜うどん かぼちゃの甘煮 キウイ			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
10 ②4	月	牛乳 バナナ	すき焼風煮 かりこりきゅうり(梅風味) みそ汁(大根 わかめ) パイン	ごはん		牛乳 ピザまん風(米粉)	
11 25	火	牛乳 オレンジ	鮭のちゃんちゃん焼き風 かぼちゃのごまマヨドレ 肉入り豆腐のすまし汁 柿	ごはん		牛乳 ☆昆布 フライドポテト	
12 26	水	牛乳 りんご	ポークシチュー 野菜のソテー オレンジ	食パン		麦茶 黒米おにぎり ベビーチーズ	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
13 27	木	牛乳 キウイ	コーンラーメン 切り干大根の煮物 バナナ			牛乳 レバー入り お好み焼き	3歳以上児 おにぎりの日
14	金	フルーツ ヨーグルト	豆腐のふんわり焼き ほうれん草とちくわのごま和え みそ汁(長芋・えのき) りんご	ごはん		牛乳 コーンフレーク バナナ	
28 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	♪まきまき手巻き寿司パーティー♪ 手巻き寿司(納豆・ツナマヨ・豚肉の甘辛焼・卵・きゅうり) すまし汁・りんご			牛乳 フルーツサンド	
15 29	土	牛乳 果物	和風スパゲッティ ジャーマンポテト キウイ 麦茶			牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

*11月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 412kcal、たんぱく質 16.4g、脂質 12.8g、塩分 1.7gが平均給与量です。

*11月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 361kcal、たんぱく質 16.8g、脂質 14.0g、塩分 2.1gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつ時に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。