



令和7年



11月献立表



甲府市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日		主食・副食		離乳食		主 な 食 材			主 な 食 材		
曜		エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分		(中期以降)		赤 色	緑 色	黄 色	☆午前のおやつ 午後のおやつ		
						血や肉を作る食品	体の調子を整える食品	力や体温となる食品	赤 色	緑 色	
1 15	土	ごはん		おかゆ				米 麦	☆ぜりー・むぎちや		
		 とりにくのあまからに ブロッコリーのおかかあえ		じゃがそばろ	鶏肉	玉ねぎ 人参	砂糖 片栗粉	せんべい			
		427kcal・14.4g・ 7.1g・1.3g わかめのみそしる		玉ねぎのみそ汁	おかか	(冷)ブロッコリー 人参		りんごかじゅう			
					わかめ 味噌	玉ねぎ	じゃが芋				
- 17	月	ゆかりごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		とりだいこん		鶏肉のコトコト煮	鶏肉 味噌	大根 人参 (冷)いんげん	こんにゃく 砂糖	ここあむしばん	牛乳		ホットケーキ ミックス バター 砂糖
		つなあえ		さつま芋のみそ汁	ツナ	(冷)ブロッコリー 人参 小松菜	マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
		508kcal・23.0g・ 15.0g・2.0g さつま芋のみそしる			油揚げ 味噌	玉ねぎ	さつま芋				
4 18	火	にくみそすばげてい		おかゆ	豚肉 味噌	玉ねぎ 人参	スパゲティ 油 砂糖 片栗粉	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
		わふうさらだ		そばろ野菜		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	しおこんぶのおにぎり	塩昆布		米 ごま
		かきたますーぶ 		グリーンスープ	なると (冷)液卵	えのき チンゲン菜		むぎちや			
		484kcal・18.8g・ 13.8g・1.9g									
5 19	水	ごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		ぶたにくのすきやきにこみ		鶏肉のやわらか煮	豚肉 焼き豆腐	白菜 長ねぎ 人参	白滝 油 砂糖	りんごのほっとけーき	牛乳	りんご	ホットケーキ ミックス バター
		ぶろっこりーのごますあえ		かぶのみそ汁 		(冷)ブロッコリー 人参 もやし	ごま 砂糖	ぎゅうにゅう	牛乳		
		544kcal・21.7g・ 22.3g・1.5g かぶのみそしる			油揚げ 味噌	かぶ かぶの葉					
6 20	木	こっぺぱん		パンがゆ				コッペパン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳	
		さわらのたるたるそーす		白身魚の野菜煮	鯖	玉ねぎ 粉パセリ	小麦粉 パン粉 油 マヨドレ 砂糖	じゃがばたー		粉パセリ	じゃが芋 バター
		ふれんちさらだ		オニオンスープ		キャベツ 人参 (冷)枝豆	オリーブ油 砂糖	むぎちや			
		464kcal・20.3g・ 21.3g・2.0g ペーこんすーぶ			ベーコン	玉ねぎ (冷)コーン					
7 21	金	ごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		ちきんかれー		そばろ煮	鶏肉	玉ねぎ 人参	じゃが芋 油	ますかつとぜりー			
		はるさめさらだ		キャロットスープ	ハム	人参 きゅうり	香辛 砂糖	せんべい			
		550kcal・18.4g・ 11.9g・2.2g やくると						ぎゅうにゅう	牛乳		
8 22	土	そばろどん		おかゆ	豚肉	玉ねぎ 人参 (冷)枝豆 (冷)コーン	米 麦 油 砂糖	☆ぜりー・むぎちや			
		じゃがいものみそしる		鶏肉のとりみ煮	味噌	玉ねぎ 人参	じゃが芋	せんべい			
				じゃが芋のみそ汁				りんごかじゅう			
		392kcal・9.6g・ 5.8g・1.1g									
- 10	月	 ごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		おやこに		豆腐野菜	(冷)液卵 鶏肉 なると	玉ねぎ 人参 (冷)いんげん	油 砂糖	きなこあげぱん	バターロール きな粉	油 砂糖	
		はくさいのつなまよあえ		白菜のみそ汁	ツナ	白菜 人参 もやし	マヨドレ ごま	ぎゅうにゅう	牛乳		
		521kcal・21.4g・ 17.4g・1.9g なめこのみそしる			豆腐 味噌	なめこ 長ねぎ					
11 25	火	かぼちゃほうとう		おかゆ	豚肉 油揚げ 味噌	かぼちゃ 白菜 大根 長ねぎ 人参	(冷)ほうとう	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳		
		ちくわのいそべあげ		鶏そばろ	竹輪 青のり		小麦粉 油	ひとくちぜりー			
		さっぱりあえ		大根のみそ汁	塩昆布	(冷)ブロッコリー 人参		さっぽろぼてと			
		542kcal・17.2g・ 23.0g・3.1g						むぎちや			
12 26	水	ごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		いりどり		野菜煮込み	鶏肉 さつま揚げ	大根 人参 ごぼう	こんにゃく 里芋 砂糖	にくまん 			
		やさいのわふうあえ		キャベツのみそ汁		キャベツ 人参 (冷) コーン	砂糖	ぎゅうにゅう 	牛乳		
		506kcal・23.0g・ 12.0g・2.0g ふのみそしる			味噌	玉ねぎ 白菜	鮭				
13 27	木	しょくぱん		パンがゆ				食パン	☆かし・ぎゅうにゅう	☆牛乳	
		はんぱーぐ 		鶏肉のトロトロ煮	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ	油 パン粉 砂糖	ちーずにらせんべい	チーズ 味噌	ニラ	小麦粉 ごま ごま油
		れんこんさらだ		人玉スープ		れんこん キャベツ 人参 (冷)枝豆	マヨドレ	むぎちや			
		503kcal・23.0g・ 22.5g・2.6g こんそめすーぶ			ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ					
14 28	金	ごはん		おかゆ				米 麦	☆よーぐると・むぎちや	☆ヨーグルト	
		さけのちゃんちゃんむし		白身魚のふわふわ煮	鮭 味噌	キャベツ 玉ねぎ もやし	砂糖	ふのさくさくかりんとう			鮭 パター 砂糖
		こまつなのなっとうあえ		玉ねぎのすまし汁	納豆 おかか	小松菜 人参		ぎゅうにゅう	牛乳		
		440kcal・24.4g・ 9.0g・1.6g えのきのすまししる			わかめ	人参 えのき					
- 29	土	ごはん		おかゆ				米 麦	☆ぜりー・むぎちや		
		とりにくのけちやっふいため		鶏肉のうま煮	鶏肉	玉ねぎ 人参	油 砂糖	せんべい			
		つなさらだ		ポテトスープ	ツナ	(冷)ブロッコリー 人参	砂糖	りんごかじゅう			
		421kcal・13.9g・ 7.7g・1.2g わかめすーぶ			わかめ	玉ねぎ (冷)コーン					