

2025年11月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ご飯 みそすいとん 切干大根の煮物 果物（りんご）	牛乳 手作りラスク 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 フランスパン さといも 小麦粉 糸こんにゃく マーガリン グラニュー糖 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏ひき肉 かまぼこ みそ	バナナ りんご にんじん はくさい たまねぎ だいこん 切り干しだいこん ごぼう ねぎ いんげん	牛乳	17	月	パン 冬野菜のクリームシチュー 洋風白和え 果物（みかん）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	パン 米 さといも パター 小麦粉 砂糖 すりごま	牛乳 鶏もも肉 カッテージ チーズ	バナナ ほうれんそう みかん たまねぎ かぶ にんじん きゅうり だいこん ブロッコリー	牛乳
4	火	ビビンバ丼 はるさめスープ（だいこん） 果物（りんご）	牛乳 栗手ぜんざい 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	米 さつまいも くり はるさめ 三温糖 ごま油	牛乳 牛肉 あずき（乾） 錦糸卵 ベーコン 生わかめ	みかん りんご ほうれんそう にんじん だいこん みずな もやし ごぼう コーン だけのこ（水煮缶）	牛乳	18	火	♪バス遠足♪ 牛丼 和風サラダ 果物（キウイ）	牛乳 もちもちチーズパン 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	米 白玉粉 砂糖 油 ごま油 麩	牛乳 牛肉 ハム 粉チーズ カットわかめ	たまねぎ みかん だいこん きゅうり にんじん キウイフルーツ ごぼう コーン いんげん ねぎ えのきだけ	牛乳 すまし汁
5	水	雑穀ご飯 魚のクッチャブ煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 果物（みかん）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 雑穀 マーガリン	牛乳 さば 木綿豆腐 きなこ 挽きわり納豆 みそ生 わかめ しらす干し 油揚げ	バナナ みかん ほうれんそう きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	牛乳	19	水	♪バス遠足♪ 雑穀ご飯 さけのコーンマヨネーズ焼き 大根とひじきのひき肉 納豆 みそ汁 果物（りんご）	牛乳 いちごジャムサンド 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 食パン いちごジャム マヨネーズ 砂糖 小麦粉 雑穀 油 すりごま	牛乳 さげ 木綿豆腐 納豆 鶏ひき肉 みそ 油揚げ 粉チーズ あおのり ひじき	バナナ だいこん りんご にんじん たまねぎ はくさい クリームコーン缶 セロリー えのきだけ いんげん ねぎ	牛乳
6	木	パン スープバゲティ 手羽中の甘煮 白菜とりんごのサラダ 果物（キウイ）	牛乳 じゃこと小松菜のご飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	ロールパン 米 スバゲティ じゃがいも ごま 砂糖 油 ごま油	牛乳 鶏手羽肉 ベーコン えび しらす干し 鶏もも肉	みかん たまねぎ はくさい キウイフルーツ にんじん だいこん りんご こまつな しめじ えのきだけ パセリ	牛乳	20	木	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	ぶどうロールパン 米 ゆで中華めん 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 鶏レバー 焼き豚 スキムミルク 油揚げ しらす干し ひじき	みかん にんじん キウイフルーツ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし えだまめ（冷凍） コーン いんげん ねぎ	牛乳 じゃがいも
7	金	雑穀ご飯 鶏肉と大豆の五色揚げ煮 みそ汁 果物（りんご）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） コーンマヨネーズパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 さつまいも 油 片栗粉 雑穀 砂糖 食パン マヨネーズ	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） 鶏もも肉 木綿豆腐 だいす水煮 みそ 油揚げ ツナ缶 チーズ	バナナ りんご たまねぎ だいこん にんじん セロリー えのきだけ いんげん ねぎ しょうが コーン パセリ	牛乳	21	金	雑穀ご飯 ★鶏のごまから揚げ ひじきのミルキーサラダ みそ汁 果物（りんご）	牛乳 焼きさいも 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	さつまいも 米 マヨネーズ 油 片栗粉 小麦粉 雑穀 ごま	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 卵 ハム みそ スキムミルク 油揚げ ひじき	ほうれんそう バナナ りんご だいこん たまねぎ えのき だけ にんじん ねぎ しょうが	牛乳
8	土	♪防災の日♪ カレーライス 果物（みかん）	牛乳 クレープ 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 油 クレープ	牛乳 牛肉	たまねぎ バナナ みかん にんじん だいこん えだまめ（冷凍）	牛乳	22	土	ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物（りんご）	牛乳 抹茶かこのホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 はるさめ 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 卵 高野豆腐 油揚げ	バナナ りんご にんじん たまねぎ はくさい 切り干しだいこん ねぎ いんげん 干ししいだけ	牛乳
10	月	雑穀ご飯 みそおでん わかめとツナの酢の物 納豆 果物（みかん）	牛乳 キャロットドーナツ 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 雑穀 すりごま	牛乳 卵 厚揚げ 鶏もも肉 納豆 ちくわ ツナ缶 カットわかめ あおのり みそ	バナナ みかん だいこん キャベツ にんじん きゅうり にんじんジュース ごぼう いんげん	牛乳	25	火	たぬきごはん 春雨の酢の物 魚そうめん汁 果物（りんご）	牛乳 芋かりんとう 温野菜（ごぼう） 果物（みかん）	さつまいも 米 砂糖 はるさめ 片栗粉 油 糸こんにゃく ごま ごま油 魚そうめん	牛乳 木綿豆腐 ツナ缶 わかめ ハム	みかん りんご キャベツ にんじん きゅうり ごぼう えのきだけ きぬさや ねぎ	牛乳
11	火	パン マカロニチキングラタン ブロッコリー 野菜スープ 果物（りんご）	牛乳 なめだけご飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	パン 米 じゃがいも くり マカロニ パター 小麦粉 パン粉 油	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 とろけるチーズ ベーコン さけ	たまねぎ みかん りんご なめだけ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン マッシュルーム しめじ パセリ いんげん	牛乳	26	水	雑穀ご飯 鯖のみぞれ煮 野菜の浅漬け みそ汁 果物（みかん）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） 抹茶みるくもち 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 じゃがいも くす粉 砂糖 黒砂糖 油 雑穀 片栗粉	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） さば スキムミルク みそ きな粉 生わかめ 木綿豆腐 油揚げ 塩こんぶ だい	はくさい バナナ みかん きゅうり だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ しょうが	牛乳
12	水	♪楽しんでクッキング♪ 雑穀ご飯 魚すり身の落とし揚げ がんもどきと野菜の煮物 もずく汁 果物（キウイ）	牛乳 オレンジババロア 温野菜（セロリー） パン	米 じゃがいも よもぎロールパン 砂糖 油 雑穀	牛乳 がんもどき 白身魚すり身 もすく 木綿豆腐 生クリーム 卵 ゼラチン	オレンジジュース キウイフルーツ にんじん えだまめ（冷凍） たまねぎ れんこん コーン セロリー えのきだけ ねぎ	牛乳	27	木	ゆかりおにぎり 芋天うどん 青菜ときのこの炒め物 果物（キウイ）	牛乳 なっとく丼 温野菜（だいこん） 果物（みかん）	米 干しうどん さつまいも てんぷら粉 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 挽きわり納豆 豚ひき肉 ベーコン	みかん ほうれんそう キウイフルーツ たまねぎ にんじん だいこん しめじ えのきだけ いんげん ねぎ 干ししいだけ	牛乳
13	木	♪お誕生会♪ ゆかりご飯 スパイシーチキン さつまいもサラダ コーンスープ（中華味） 果物（みかん）	牛乳 りんごケーキ 温野菜（だいこん） チーズ	米 さつまいも ホットケーキ粉 砂糖 マヨネーズ バター 片栗粉	牛乳 鶏もも肉 卵 チーズ ハム ベーコン	みかん りんご クリームコーン缶 コーン きゅうり ほうれんそう だいこん 根深ねぎ たまねぎ にんじん 干しぶどう にんにく	牛乳	28	金	雑穀ご飯 鶏すき焼き 温野菜（いんげん） みそ汁 果物（りんご）	牛乳 栗蒸しパン 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 糸こんにゃく くり 麩 雑穀 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 豆乳 焼き豆腐 みそ 油揚げ	バナナ たまねぎ りんご はくさい だいこん にんじん えのきだけ セロリー いんげん 根深ねぎ ねぎ	牛乳
14	金	雑穀ご飯 筑前煮 チーズ巻き揚げ みそ汁 果物（りんご）	牛乳 きなこスノーボール 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 さといも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 油 雑穀 ぎょうざの皮	牛乳 木綿豆腐 鶏もも肉 みそ 生わかめ かまぼこ きな粉 油揚げ チーズ	バナナ りんご にんじん たまねぎ ごぼう れんこん えのきだけ いんげん ねぎ 干ししいだけ	牛乳	29	土	♪未満児発表会♪ わかめご飯 にゅうめん 磯辺和え 果物（みかん）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 干しそうめん 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	バナナ みかん ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん だいこん コーン ねぎ しいだけ	牛乳
15	土	焼 き ビーフン わかめスープ 果物（みかん）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 パン ビーフン 油	牛乳 えび 豚肉 木綿豆腐 卵 生わかめ ベーコン	バナナ みかん たまねぎ キャベツ にんじん セロリー ビーマン ねぎ 干ししいだけ	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー 511kcal		鉄 25mg			
										たんぱく質 19.5g		カルシウム 213mg			
										脂質 14.7g		ビタミンC 30mg			
										塩分 1.6g		食物繊維 4.7g			

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

★21日の鶏のごま唐揚げは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

●11月24日は「和食の日」です。
保育所では、和食給食を11月25日～29日の5日間連続で提供します。