

# 給食献立表 11月

2025年

3歳以上児



日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	土	豚汁 納豆 りんご	牛乳 ココアワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・普通牛乳	さといも・じゃがいも・大豆油 ココアワッフル	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・りんご	440kcal 23.5g
4	火	筑前煮 ミートボルトマトソース オレンジ	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 木綿豆腐・鶏卵・カル鉄牛乳 きな粉	大豆油・三温糖・ホットケーキミックス・ごま	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう パレンシアオレンジ	461kcal 26.2g
5	水	白身魚のパン粉焼き さつまいの物 ミニトマト りんごゼリー 大根ときのこのスープ	粉乳 ★英国風パンブディング	まだい・鶏卵・バルメザンチーズ ボンレスハム・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・大豆油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま すりおろしりんごゼリー・食パン りんごジャム・ソイレブル	あおのり・りょくとうもやし・きゅうり カットわかめ・にんじん・かき・ミニトマト 大根・えのき・生しいたけ・トウモロコ パイアップル缶詰	465kcal 28.7g
6	木	カレーうどん 豆腐しゅうまい みかん	粉乳 ★ハリーのスイートポテト	豚もも・油揚げ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	うどん・三温糖・さつまいも・ソイレブル ミルクチョコレート	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのき・ こまつな・こねぎ・温州みかん	460kcal 20.8g
7	金	鶏のから揚げ 三色ナムル ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみぞ汁	粉乳 ★ミックスピザ	鶏もも・油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・ベーコン エメンタールチーズ	かたくり粉・大豆油・ごま・三温糖 ごま油・ピザクラスト	しょうが・ににく・こまつな・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・ミニトマト パインアップル缶詰・西洋かぼちゃ カットわかめ・こねぎ・青ビーマン・たまねぎ	468kcal 26.7g
8	土	【新米をたべよう&焼き芋大会】 秋の味覚の味噌汁 鮭の塩焼き みかん 焼き芋	牛乳 ショコラパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮干し 麦みそ・塩ざけ・普通牛乳	さといも・さつまいも・大豆油 ショコラパン	大根・にんじん・れんこん・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・生しいたけ・温州みかん	499kcal 28.3g
10	月	鶏ごぼう煮 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳 ホイップクリーム	さといも・大豆油・三温糖・食パン ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・たまねぎ・こまつな えのき・えだまめ・パレンシアオレンジ	467kcal 26.4g
11	火	すき焼き風煮 いわし揚げ りんご	粉乳 ★じゃこごまクッキー	豚もも・焼き豆腐・さつまいの 脱脂粉乳・鶏卵・しらす干し	うどん・三温糖・大豆油・ホットケーキミックス ごま・ソイレブル	はくさい・にんじん・えのき・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・りんご	440kcal 25.6g
12	水	魚のボテサラ焼き ひじきと大豆の煮物 ミニトマト ピーチゼリー 豆腐としめじのみぞ汁	粉乳 ★クルンジ	まだい・豚もも・だいすけ・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳	薄力粉・じゃがいも・大豆油・三温糖 すりおろしゼリー・ピーチ・パイ皮 グラニュー糖・ミルクチョコレート	にんじん・スイートコーン・ほしひじき・たまねぎ さやいんげん・ミニトマト・ぶなしめじ カットわかめ・西洋かぼちゃ・こねぎ	463kcal 30.1g
13	木	蓮根ハンバーグ きんぴらごぼう ミニトマト キウイフルーツ もぐまと豆腐のスープ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ひき肉・鶏卵・豚もも・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	パン粉・三温糖・ごま・大豆油 ホットケーキミックス	れんこん・たまねぎ・にんじん・キャベツ ごぼう・切干したいこん・ほんしめじ・にら ミニトマト・キウイフルーツ・おきなわもずく トウモロコシ	452kcal 26.4g
14	金	カントリースープ 白身フライ バナナ	粉乳 ★きな粉トースト	豚もも・ベーコン・こういか・さくらえび あさり缶詰・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉	じゃがいも・大豆油・白身フライ 食パン・三温糖・ソイレブル	にんじん・大根・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・えのき・ほんしめじ・バナナ	456kcal 24.6g
15	土	上海焼きそば ポーク焼売 みかん	牛乳 チョコタルト	豚もも・蒸しかまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・三温糖・チョコタルト	にんじん・たまねぎ・青ビーマン・キャベツ りょくとうもやし・生しいたけ・温州みかん	471kcal 19.2g
17	月	冬のあったか汁 季節のがね オレンジ	粉乳 ★ダイナソークッキー	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・大豆油・かたくり粉 さつまいも・薄力粉・上新粉 アーモンド・三温糖・ソイレブル	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・こまつな・しょうが にら・パレンシアオレンジ	481kcal 20.9g
18	火	豚肉と野菜の和風煮 いわしの生姜煮 バナナ	粉乳 ★アップルパイ	豚もも・厚揚げ・いわしの生姜煮 脱脂粉乳・鶏卵	さといも・じゃがいも・車糖・大豆油 パイ皮・グラニュー糖	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バナナ・りんご・レモン	457kcal 23.7g
19	水	【お誕生会】 ガバオライス チキンカツ かぼちゃコロッケ 青さと豆腐のすまし汁 マンゴーアセロラゼリー	麦茶 ロールケーキ	豚ひき肉・鶏卵・鶏むね・木綿豆腐 煮干し・かつお節	薄力粉・パン粉・大豆油・コロッケ マンゴーアセロラゼリー ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・青ビーマン・サラダな きゅうり・ミニトマト・あおさ・こねぎ えのき	452kcal 26.4g
20	木	麻婆豆腐 春巻き ピーチゼリー	ヤクルト ★ミルクラスク	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ 加糖練乳	三温糖・かたくり粉・大豆油・春巻き すりおろしゼリー・ピーチ ヤクルト・食パン・ソイレブル	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・グリンピース	475kcal 18.4g
21	金	<和食の日>ぶりの幽庵焼き 切干大根のだし煮 おさつスティック みかん 冬野菜のみぞ汁	麦茶 ★おしんこご飯のおにぎり ★揚いりこ	ぶり・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ ベーコン・煮干し	大豆油・三温糖・ごま・さつまいも さといも・米	しょうが・ゆず・切干したいこん・にんじん たまねぎ・えのき・根深ねぎ・トウモロコシ にら・温州みかん 大根・はくさい・こねぎ・つぼ漬	453kcal 20.7g
22	土	ナポリタンスパゲッティー 豆腐と白菜のスープ 海苔佃煮	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・ワインナー・普通牛乳 木綿豆腐・油揚げ・煮干し	スパゲッティ・ピスケット	彩り野菜ミックス・たまねぎ・青ビーマン 生しいたけ・にんじん・えのき・トウモロコシ はくさい・Fe海苔佃煮	436kcal 20.1g
25	火	のっつい汁 納豆和え みかん	粉乳 ★アップルポテト	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	じゃがいも・大豆油・かたくり粉・ごま ごま油・三温糖・さつまいも・薄力粉 中ざら糖	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・こまつな・りょくとうもやし・温州みかん・りんご	451kcal 23.9g
26	水	きびなごの香味から揚げ ぼてかぼサラダ ミニトマト りんごゼリー ミネストローネスープ	粉乳 ★バナナホイップサンド	きびなご・ボンレスハム・ベーコン 脱脂粉乳・ホイップクリーム	ごま油・かたくり粉・大豆油 じゃがいも すりおろしりんごゼリー マカロニ・食パン	しょうが・あおのり・西洋かぼちゃ・きゅうり スイートコーン・ミニトマト・にんじん・たまねぎ トウモロコシ・バナナ	453kcal 22.0g
27	木	チャンポン 鶏ひき肉の柚子みそ焼き オレンジ	粉乳 ★さつま芋クッキー	豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉 鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳・さらしん	中華めん・大豆油・とりがら・パン粉 三温糖・さつまいも・有塩バター 薄力粉・ごま	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ・たまねぎ キャベツ・ゆず・パレンシアオレンジ	488kcal 24.0g
28	金	ポークカレー 福神漬け フルーツ和え	元気ヨーグルト クリームパン	豚もも	じゃがいも・大豆油 アレンジダイスゼリー・温州みかん ビーチあわせゼリー カクテルゼリー 元気ヨーグルト・クリームパン	にんじん・たまねぎ・グリンピース 青ビーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー 福神漬・バナナ・もも缶詰・りんご パイアップル缶詰	442kcal 13.3g
29	土	【おゆうぎ会】					

8日(土)・「新米をたべよう。」&焼き芋大会&ひまわり親子クッキング～さくら、たんぽぽ、すみれ、ひまわり組は、おにぎり作りをします。  
ひまわり組が4月に仕込んだみぞをを使った秋の味覚のみぞ汁を作ります。園庭では羽釜で新米を炊いたり、焼き芋を焼いたりします。  
カラの弁当箱、箸、エプロン、マスク、パンダの準備をお願いします。(さくら、たんぽぽ組は、お箸はいりません)

19日(水)・お誕生日会。新米を食べようの分と合わせてお米1合を持たせてください。(たんぽぽ、すみれ、ひまわり)

※お願い 食材などの確認をして、園で初めて口にする食べものがないようにしてください。

11月24日は、「和食の日です。」

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護、伝承の大切さについて考える日です。園では、21日に実施します。  
和食メニューで出汁汁たっぷり使って作ります。

