

2025年



## 給食献立表 11月



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

