



11月 献立表



令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	スパゲティナポリタン ビーフ中華サラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
4 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(オレンジ味) 牛乳	油揚げ 味噌 いわしの煮付 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリーの素	干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
5 水	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース りんごジュース	味噌 豚肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 砂糖 ブルーベリージャム ウエハース	干しいたけ 南瓜 にら 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 小松菜 焼きのり パナナ りんごジュース	水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	ご飯 コンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ コーン ビーマン パセリ グレープフルーツ	水 シチューフレック 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 えび入りかき揚げ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	レーズンきんとん 牛乳	油揚げ えび かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 さつま芋 砂糖	さいやいげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ れんこん 人参 小松菜 もやし りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
8 土	きつねうどん れんこんのきんぴら チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 チーズ	うどん ごま油 砂糖 せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 れんこん しらたき グリンピース グレープフルーツ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 みりん風調味料 麦茶
10 月	肉野菜うどん キャベツのごま味噌和え チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	うどん ごま 砂糖 わがし	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
11 火	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	プリン 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 プリンミックス	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
12 水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 ナムル りんご 麦茶	焼き芋 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋	干しいたけ 白菜 にら 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
13 木	ご飯 コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ 柿 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉	人参 かぶ しめじ 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン かき 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング 麦茶
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15 土	焼きそば 納豆和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 納豆 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
17 月	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 麦茶
18 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え りんご 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま マンナビスケット	玉ねぎ コーン パセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 りんご ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
19 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 キャノーラ油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 しめじ 小松菜 昆布 ひじき 人参 グリンピース	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
20 木	丸パン コンソメスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	味噌焼きおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌	丸パン パン粉 片栗粉 米	人参 白菜 えのき茸 玉ねぎ もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 みりん風調味料
21 金	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き フロccoliりとさきみの和え物 りんご 麦茶	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 さわら 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが フロccoliリー キャベツ りんご	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
22 土	きのこチキンの和風スパゲティ なめたけ和え チーズ グレープフルーツ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 バウムクーヘン	玉ねぎ 小松菜 しめじ えのき茸 焼きのり キャベツ 人参 チンゲン菜 なめ茸 グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶 水
25 火	麦ご飯 ツナカレー 白菜のフレンチサラダ チーズ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	かつおフレック チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 青りんごゼリーの素	玉ねぎ 人参 白菜 コーン	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26 水	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま フルーツパン	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ 昆布 もやし 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
27 木	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 白菜の和え物 りんご 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	味噌 かいれい チーズ 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 白菜 きゅうり コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 塩
28 金	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ パナナ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ウインナー かつおフレック	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 パセリ パナナ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ
29 土	きつねうどん ビーフ中華サラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん ビーフン 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 人参 きゅうり オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	594	21	17.4	281	1.6

☆円の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。