



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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツときぼすの和風マヨサラダ 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	りんご 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ ことばう 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ
5 水	りんご 麦茶	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kim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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ
6 木	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ コーン ビーマン バセリ グレープフルーツ	麦茶 水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ
7 金	バナナ 麦茶	【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	バナナ さやいんげん 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
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	りんご 麦茶	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 わかし	りんご 大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ わかめ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒
11 火	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
12 水	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
13 木	りんご 麦茶	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	りんご 人参 かぶ しめじ 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン かき 塩昆布	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング
14 金	りんご 麦茶	【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	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 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	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
18 火	バナナ 麦茶	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 マナビスケット	バナナ 玉ねぎ コーン バセリ 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
19 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ ベーキングパウダー
20 木	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 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 みりん風調味料
21 金	バナナ 麦茶	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 さわらのみりん焼き ブロックリーとささみの和え物 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	バナナ まいたけ 人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 しょうが ブロックリー キャベツ りんご	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
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	りんご 麦茶	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	かつおフレーク 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	りんご 玉ねぎ 人参 白菜 コーン	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
26 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
27 木	バナナ 麦茶	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 かいひ 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	バナナ 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	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 中濃ソース 万能つゆ
28 金	りんご 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ さつま芋サラダ バナナ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	ウインナー かつおフレーク	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	りんご 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 バセリ パナナ	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 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

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

	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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	514	17.4	14.1	235	1.2

☆園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。