

# 11月 給食献立表

令和7年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・麦茶 かつお・昆布だし
3	月	文化の日 (休園日)					
4	火	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 薄力粉・調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢・煮干しだし ベーキングパウダー ビュアココア
5	水	ごはん チンジャオロース きざみのり和え スープ	パインケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・牛肉・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・冷凍コーン ホットケーキミックス	たまねぎ 三色ピーマン にんじん・生しいたけ たけのこ水煮・はくさい キャベツ キザミノリ・カットわかめ しめじ・パイン缶	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
6	木	ごはん たらの照り焼き おかか和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも	しょうが・キャベツ・天根 きゅうり・にんじん カットわかめ・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・みかん缶 煮干しだし
7	金	カレーライス サラダ 種なしブルー	クッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 冷凍コーン・調合油 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ にんじん・種無しブルー	カレールウ・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
8	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・食塩・煮干しだし 清酒・麦茶・うすくちしょうゆ
10	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 じゃがいも・薄力粉 調合油	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・たまねぎ 干しぶどう	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし
11	火	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	焼き豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	白菜・にんじん たまねぎ・きゅうり なす・りよくとうもやし	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・昆布茶 食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
12	水	ごはん れんこんの金平煮 ゆかり和え みそ汁	麩のきな粉ラスク 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・牛肉・冷凍いんげん しらたき・車糖 じゃがいも・麩 無塩バター	れんこん・ごぼう・にんじん はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ なめこ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
13	木	ごはん さわらの西京焼き 酢の物 すまし汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・車糖・麩	きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
14	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み さつまいもサラダ 牛乳	五平餅おやき 麦茶	普通牛乳・赤みそ	イエローロール・牛肉 じゃがいも・パイオン さつまいも・マヨドレ 米・車糖・たけや味噌 すりごま	たまねぎ・にんじん しめじ・プロッコリー トマトホール缶・きゅうり ミックス「ジ タル」	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 本みりん・麦茶
15	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒鶏ガラ・ごま油 いりごま・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・麦茶
17	月	ごはん さばの味噌煮 ごま和え すまし汁	抹茶蒸しパン 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・いりごま・薄力粉 調合油	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー・抹茶 かつお・昆布だし
18	火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・挽きミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり 白菜・カットわかめ にんじん・りんご	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
19	水	牛丼 みそ汁	ココアクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも・麩 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー ビュアココア・煮干しだし
20	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ じゃがいも・調合油	キャベツ・にんじん りよくとうもやし・ゆかりふりかけ たまねぎ・カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
21	金	ハニーロール 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ スープ 牛乳	フルーツミックス 麦茶	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・かたくり粉 調合油・じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 顆粒コンソメ	しょうが・きゅうり・にんじん キャベツ・たまねぎ パイン缶・もも缶	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶・麦茶
22	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
24	月	振替休日 (休園日)					
25	火	ごはん さわらのマヨ味噌焼き ひじき煮 みそ汁	柿ようかん 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ・かき・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
26	水	ドッグパン 具だくさんスープ ツナサラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ プロッコリー・きゅうり キャベツ	食塩・穀物酢・麦茶
27	木	ごはん たらの西京焼き きざみのり和え すまし汁	一口ドーナツ 牛乳	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・麩 ホットケーキミックス 調合油	はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ・カットわかめ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
28	金	食パン 豆乳シチュー 大豆サラダ 果物 牛乳	菜めしおにぎり 麦茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ・米 菜飯ふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・プロッコリー スイートコーン缶・キャベツ きゅうり・バナナ	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
29	土	中華丼 スープ	自然素材のお菓子 お茶	豚もも	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 番茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
554 kcal	22.1 g	19.9 g	76.1 g	259 mg	2.2 mg	245 μg	0.32 mg	0.41 mg	28 mg	1.9 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100~150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。