



11月の献立表

2025年11月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土 運動会	煮干し	きのこうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、ごま油、きび砂糖、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、チーズ	みかん、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、いんげん	お茶 ゆかりおにぎり チーズ
04 火	チーズ	秋野菜カレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ハム(卵なし・乳含む)、バター、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ、福神漬、マッシュルーム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごのスコーン 大根スティック
05 水 みどり クッキング	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(さつま芋・大根) ブリの照り焼き 炒り豆腐 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さつまいも、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、凍り豆腐	かき、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、グリンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 きなこ揚げパン 煮干し
06 木 きみどり クッキング	人参 スティック	ほうとううどん 金時豆 きゅうりの昆布あえ フルーツ	お切込みうどん、さつまいも、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、バター、生クリーム	りんご、きゅうり、日本かぼちゃ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳 スイートポテト ゆでブロッコリー
07 金	かぼちゃ の煮物	ご飯 麩のすまし汁(三つ葉) 揚げ魚の甘酢あんかけ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、油、焼ふ、きび砂糖	ホキ、納豆、チーズ、しらす干し(半乾燥)	りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ピーマン、糸みつば、焼きのり、干しいたけ	お茶 夕焼けおにぎり チーズ
08 土	煮干し	マーボー丼 わかめスープ フルーツ	胚芽米、うどん(学校給食用ゆでめん)、片栗粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ(乾)、にんにく、あおのり	お茶 炒めうどん 中華きゅうり
10 月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のごまみそだれ 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、きび砂糖、ごま油、すりごま	豚肉(ロース・脂身付)、卵、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ	かき、もやし、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、糸みつば、しょうが	お茶 親子丼 人参スティック
11 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のパン粉焼き がんもと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、さわら、がんもどき、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、豆みそ	みかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳 ハムとコーンのパン 胡瓜スティック
12 水 どんぶり まつり	大根 スティック	(乳児)わかめご飯・すまし汁(幼児)わかめおにぎり・野菜ジュース・ゆでブロッコリー 鶏の唐揚げ・スパゲティ サラダ・フルーツ	胚芽米、生中華めん、油、片栗粉、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま、なたね油、ごま油、さといも	鶏もも肉、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	りんご、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし、ねぎ、コーン缶、しょうが、にんにく、カットわかめ、万能ねぎ、にんじん	お茶 みそラーメン 煮干し
13 木 野外 保育	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き しらたきのチャブチェ フルーツ	胚芽米、小麦粉、蒸し切干しいも、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース・脂身付)、おから、卵、豆みそ、バター、スキムミルク	みかん、しらたき、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にら、にんにく	牛乳 おからドーナツ 干し芋
14 金	きゅうり スティック	ご飯 かき玉汁(チンゲン菜) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、オリーブ油、片栗粉、きび砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、卵、ウインナー、豆みそ、バター	なし、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、生いも板こんにやく、にんじん、ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、黒きくらげ、しょうが	牛乳 スパゲティ・ナポリタン こんぶ
15 土	煮干し	きのこうどん 里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、ごま油、きび砂糖、ごま	豚肉(ロース・脂身付)、チーズ	みかん、にんじん、しめじ、しいたけ、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、いんげん	お茶 ゆかりおにぎり チーズ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー596kcal・たんぱく質23.7g・脂質19.4g)

5日(水)みどり組クッキング(さつまいものみそ汁)の予定です。

6日(木)きみどり組クッキング(スイートポテト)の予定です。

13日(木)は野外保育です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

21日(金)は誕生会メニューです。



献立表



2025年11月

日付		献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17月	チーズ	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ) 鯖の味噌煮 野菜の煮浸し フルーツ	胚芽米、はるさめ、きび砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご、はくさい、こまつな、はくさい、にんじん、わかめ(乾燥)、ねぎ、にんじん、にら、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ	お茶 納豆チャーハン 春雨スープ
18火	ゆで ブロッコリー	秋野菜カレー お豆のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ハム(卵なし・乳含む)、バター、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ、福神漬、マッシュルーム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごのスコーン 大根スティック
19水	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(さつま芋・大根) ブリの照り焼き 炒り豆腐 フルーツ	胚芽米、コッペパン、さつまいも、きび砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)、凍り豆腐	かき、たまねぎ、だいこん、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 きなこ揚げパン 煮干し
20木	人参 スティック	ほうとううどん 金時豆 きゅうりの昆布あえ フルーツ	お切込みうどん、さつまいも、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)、バター	りんご、きゅうり、日本かぼちゃ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、ねぎ、万能ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳 スイートポテト ゆでブロッコリー
21金 誕生会 メニュー	かぼちゃ の煮物	ご飯 ジュリエヌスープ チキンカツ ブロッコリーの玉葱ドレッシング みかん	胚芽米、小麦粉、パン粉、くりの甘露煮、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏むね肉、バター、ベーコン(卵なし乳含む)、調製豆乳	りんご、みかん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、セロリ、レモン果汁	牛乳 りんご (幼児)栗のマフィン (乳児)栗蒸しパン
22土	煮干し	マーボー丼 わかめスープ フルーツ	胚芽米、ゆでうどん、ごま油、片栗粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉(肩ロース・赤肉)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ(乾)、にんにく、あおのり	お茶 炒めうどん 中華きゅうり
25火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 魚のパン粉焼き がんもと人参の煮物 フルーツ	胚芽米、強力粉、じゃがいも、パン粉、きび砂糖、なたね油	牛乳、さわか、がんもどき、ヨーグルト(無糖)、ハム(卵なし・乳含む)、豆みそ	みかん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、いんげん	牛乳 ハムとコーンのパン 胡瓜スティック
26水	大根 スティック	ブレッチェン スープ(もやし・ベーコン) 秋のグラタン フレンチサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、さつまいも、小麦粉、なたね油、パン粉、きび砂糖	牛乳、バター、えび(むき身)、ベーコン(卵なし乳含む)、油揚げ、粉チーズ	りんご、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、みかん缶、きゅうり、れんこん、グリーンピース(冷凍)、にんじん、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 ごぼうスティック
27木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(なめこ・ねぎ) 鮭の塩焼き しらたきのチャプチェ フルーツ	胚芽米、小麦粉、蒸し切干しいも、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま(乾)	牛乳、さけ、豚肉(肩ロース・脂身付)、おから、卵、豆みそ、バター、スキムミルク	みかん、しらたき、なめこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、にら、にんにく	牛乳 おからドーナツ 干し芋
28金	きゅうり スティック	ご飯 かき玉汁(チンゲン菜) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、オリーブ油、片栗粉、きび砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身なし)、卵、ウインナー、豆みそ、バター	なし、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、生いも板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、黒きくらげ、しょうが	牛乳 スパゲティー・ナポリタン こんぶ
29土	煮干し	メキシカンライス かぶのスープ フルーツ	胚芽米、干しそうめん、なたね油	ウインナー、油揚げ、チーズ、鶏もも肉	みかん、かぶ、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、かぶ・葉、ねぎ、にんじん、干しいたけ	お茶 にゅうめん チーズ

今月の果物は、りんご、柿、梨、みかんなどになります。

