

令和7年 11月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	星間	夕食
		ご飯	鶏肉の生姜照り焼き		じゃこサラダ	わかめと油揚げの味噌汁	メープルクッキー	
1 15 29	土	米	鶏肉 酒 生姜 しょう油 みりん	大根 胡瓜 人参 じゃこ なたね油 醋 塩 しょう油		わかめ 油揚げ もやし 味噌 無干だし	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)	
		ご飯	鶏のみぞれ煮	きんぴらごぼう	わかめと胡瓜の酢の物	さつま芋の味噌汁	そばろおにぎり	
17 月		米	鶏 塩 酒 片栗粉 なたね油 大根 あさつき 素精糖 しょう油 塩	ごぼう 人参 素精糖 しょう油 なたね油	わかめ 胡瓜 生姜 素精糖 醋 塩	さつま芋 玉葱 あさつき 味噌 無干だし	米 鶏ひき肉 生姜 しょう油 素精糖 みりん かぶの葉 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
		ご飯	豆腐のまさご揚げ		切干大根のナムル	かぶと厚揚げの味噌汁	フルーツきんとん	
4 火 18		米	豆腐 鶏ひき肉 じゃこ 人参 長葱 ひじき 片栗粉 塩 なたね油 素精糖 酒 しょう油	切干大根 小松菜 人参 もやし しょう油 醋 ごま ごま油		かぶ 厚揚げ 味噌 無干だし	さつま芋 りんご 素精糖 バイン缶 もも缶 (クラッカー 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
			カレーライス		みかんサラダ	春雨スープ	ドーナツ	
5 水 19			米 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 ブロセチーズ りんごトマト 牛乳 なたね油 トマトケチャップ ウスター・ソース 塩	キャベツ ブロッコリー 干しうどう みかん缶 酢 塩 なたね油		春雨 ささみ 片栗粉 豆苗 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 BP グラニュー糖 バター 豚 牛乳 なたね油 粉糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
			けんちんうどん	6日 ふかし芋	20日 焼き芋	ブロッコリーのごま味噌和え	★鶏とわかめのおにぎり	
6 木 20			うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 里芋 油揚げ 塩 しょう油 みりん 酒 かつお昆布だし	さつま芋	さつま芋	ブロッコリー 味噌 ごま みりん	米 鮭 わかめ 塩 ごま (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
		ご飯	鮭の照り焼き	大根と特のごま酢和え	筑前煮	豆腐とわかめの味噌汁	フルーツヨーグルト	
7 金 21		米	鮭 しょう油 酒 みりん	大根 胡瓜 かき ごま 酢 素精糖 塩 しょう油	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 里芋 さやえんどう しょう油 素精糖 なたね油 かつお昆布だし	豆腐 わかめ 長葱 味噌 無干だし	ヨーグルト グラニュー糖 みかん缶 バイン缶 バナナ (せんべい 麦茶)	スパゲッティ サラダ 汁物
		ご飯	豚肉の葱塩炒め		ほうれん草のおひたし	キャベツと椎茸の味噌汁	海苔チーズトースト	
8 土 22		米	豚肉 長葱 にんにく 塩 なたね油 しょう油		ほうれん草 人参 もやし かつお昆布だし しょう油	キャベツ 椎茸 味噌 無干だし	食パン 青のり チーズ (果物 牛乳)	
		ご飯	さつま芋のコロッケ		野菜とささみの和え物	あおさの味噌汁	しらすおかかおにぎり	
10 月		米	さつま芋 玉葱 鶏ひき肉 塩 薄力粉 パン粉 なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース		ささみ キャベツ 胡瓜 人参 酢 素精糖 しょう油 ごま油	あおさ 豆腐 味噌 無干だし	米 しらす かつお節 しょう油 ごま (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
			親子丼		ごぼうサラダ	白菜と舞豆の味噌汁	★ココアバナナサンド	
11 火 25			米 鶏肉 玉葱 椎茸 三つ葉 卵 素精糖 しょう油 赤ピーマン かつお昆布だし 片栗粉		ごぼう 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ 塩 素精糖 しょう油 ごま	白菜 舞豆 味噌 無干だし	ロールパン 牛乳 ココア コーンスターーナ バナナ グラニュー糖 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
		ご飯	テンジャオロース	かぼちゃの煮物	白菜とツナの和え物	かきたま汁	揚げうどん	
12 水 26		米	豚肉 酒 塩 筍 青ピーマン 赤ピーマン 素精糖 ウスター・ソース 塩 しょう油 ごま油	かぼちゃ 素精糖 しょう油	白菜 ツナ ごま 素精糖 しょう油	卵 玉葱 あさつき 塩 しょう油 かつお昆布だし 片栗粉	うどん 青のり 塩 なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
		食パン	クリームシチュー			冬野菜のサラダ	さつま芋ごはん	
13 木 27		食パン	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ バセリ 薄力粉 バター 牛乳 塩 なたね油		ブロッコリー カリフラワー 人参 ハム コーン 素精糖 醋 塩 なたね油		米 さつま芋 酒 ごま 塩 なたね油 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
		14日 赤飯	ぶりの煮味噌焼き	紅白なます	ひじきの煮物	沢煮椀	レーズンスコーン	
14 金		米 ささげ ごま 塩	ぶり 長葱 味噌 しょう油 みりん 酒	大根 人参 素精糖 醋 塩 きくの花(14日)	干しひじき 人参 油揚げ 納豆や 素精糖 しょう油 なたね油	豚肉 人参 ごぼう 椎茸 小松菜 塩 しょう油 かつお昆布だし	薄力粉 干しうどう BP バター グラニュー糖 牛乳 (果物 牛乳)	スパゲッティ サラダ 汁物
		28日 ゆかりご飯						
		米 しそ葉 塩						

*献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

14日は七五三のお祝い膳です。

★13日は誕生会です。

★は新メニューです。

今月の果物予定:りんご 果物 等

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児) 600Kcal	23.3g	21.8g	289mg
栄養目標値 590Kcal	20.0g	19.0g	256mg