

令和7年 11月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 土 15 29	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	
	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 酢 塩 しょう油		わかめ 油揚げ もやし 味噌 煮干しだし	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)	
	ご飯	鯖のみぞれ煮	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	そぼろおにぎり	
17 月	米	鯖 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 酢 塩	さつま芋 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし	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	豆腐のまさが揚げ	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 酢 ごま ごま油		かぶ 厚揚げ 味噌 煮干しだし	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
	ご飯	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	米 じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 カレー粉 薄力粉 なたね油 プロセスチーズ 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 干しぶどう みかん缶 酢 塩 なたね油		春雨 ささみ 片栗粉 豆腐 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 卵 牛乳 なたね油 粉糖 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
	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	8日 ふかし芋	20日 焼き芋	ブロッコリーのごま味噌和え	★鮭とわかめのおにぎり	
6 木 20	米		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	大根と柿のごま酢和え	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 煮干しだし	ヨーグルト グラニュー糖 みかん缶 バイン缶 パナナ (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 煮干しだし	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	しらすおかおにぎり	
10 月	米	さつま芋 玉葱 豚ひき肉 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 煮干しだし	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
	ご飯	親子丼	ごぼうサラダ		白菜と舞茸の味噌汁	★ココアバナナサンド	
11 火 25	米	米 鶏肉 玉葱 椎茸 三つ葉 卵 素精糖 しょう油 酒 みりん 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 舞茸 味噌 煮干しだし	ロールパン 牛乳 ココア コンスターチ バナナ グラニュー糖 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
	ご飯	チンジャオロース	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 葱 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 パセリ 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 酢 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	ぶりの葱味噌焼き	紅白なます	ひじきの煮物	沢煮鮎	レーズンスコーン	
14 金 28	米 ささげ ごま 塩						
	28日 ゆかりご飯	ぶり 長葱 味噌 しょう油 みりん 酒	大根 人参 素精糖 酢 塩 きくの花(14日)	干しひじき 人参 油揚げ 絹さや 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 干しぶどう 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
	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 梨 等

	エネルギー	たんぱく	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	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg