

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
	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	海苔チーズトースト	
1 15 29	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	食パン 青のり チーズ (果物 牛乳)	15日 全員出勤
	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	レーズンスコーン	
17 30 日	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	薄力粉 干しぶどう BP バター グラニュー糖 牛乳 (果物 牛乳)	
	ご飯	豆腐のまご揚げ	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 18 火	米	豆腐 鶏ひき肉 じゃこ 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)	
	カレーライス		みかんサラダ		春雨スープ	揚げうどん	
5 19 水	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	うどん 青のり 塩 なたね油 (果物 牛乳)	
	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	そばろおにぎり	
6 20 木	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 鶏ひき肉 生姜 しょう油 素精糖 みりん かぶの葉 (果物 牛乳)	20日 焼き芋会
	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 21 金	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)	7日 試食会 21日 焼き芋 順延
	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	メープルクッキー	
8 22 土	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	薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (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 玉葱 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)	
	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 25 火	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 コーンスターチ パナナ グラニュー糖 (果物 牛乳)	
	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	さつま芋ごはん	
12 26 水	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	米 さつま芋 酒 ごま 塩 なたね油 (果物 牛乳)	
	食パン	クリームシチュー		冬野菜のサラダ		薬飯おにぎり	
13 27 木	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 かぶの葉 ごま かつお節 酒 素精糖 しょう油 なたね油 (果物 牛乳)	
	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	★りんごとさつま芋のケーキ	
14 28 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 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	さつま芋 りんご 薄力粉 BP 卵 バター なたね油 牛乳 グラニュー糖 (果物 牛乳)	14日 七五三
28	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。
 ☆8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
今月の平均栄養価(幼児)	615Kcal	23.5g	21.2g	283mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg