

# ＜11月給食予定献立表＞

致遠保育園

2025年11月1日(土)～2025年11月30日(日)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
1	土		きつねうどん かにかま天 いちごヨーグルト	油揚げ、たまご もみじかまぼこ かにかま天 いちごヨーグルト、牛乳	こまつな、レタス	うどん、白砂糖 サラダ油	452 (411)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
4	火	ごはん	(ごはん) 野菜コロッケ チキンサラダ たまごのみそ汁・パイン缶	鶏ささみ、たまご 牛乳、のむヨーグルト	にんじん、ブロッコリー スイートコーン 葉だいこん、パイン缶	こめ、野菜コロッケ サラダ油、白砂糖	454 (522)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
5	水	ごはん	(ごはん) さばのつけ焼き きゃべつのカレーソテー 生揚げの豆乳みそ汁・りんご	骨なしさば、豚ベーコン 生揚げ、調整豆乳 牛乳	トマト、きゃべつ しめじ、マッシュルーム ほうれん草、りんご	こめ、サラダ油	378 (506)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	木	ごはん	(青菜ごはん) たっぷりミートオムレツ スパゲッティサラダ ポテトスープ・みかん缶	たっぷりミートオムレツ 魚肉ソーセージ、豚ベーコン 牛乳、乳飲料	レタス、きゅうり にんじん、たまねぎ みかん缶	こめ、スパゲッティ マヨネーズ、白砂糖 じゃがいも	388 (505)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
7	金	ごはん	(ごはん) ハヤシライス もやしのかに風味和え 白桃缶・お茶	豚肉、かにかまぼこ 牛乳、たまご、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース もやし、きゅうり、白桃缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ごま油、白りごま 食パン、バター	478 (628)	★フレンチトースト 牛乳	★フレンチトースト 乳酸菌飲料
8	土		ませそば 青菜スープ ミニゼリー	豚ひき肉、ポークウインナー 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん もろそう、万能ねぎ こまつな、干しいたけ ミニゼリー	中華めん ごま油、サラダ油	465 (422)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
10	月	ごはん	(ごはん) ツナときのこの卵とじ 白菜の中華風和え ほうれん草のみそ汁・みかん缶	たまご、シーチキン かにかまぼこ、油揚げ 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、しめじ グリーンピース、はくさい きゅうり、ほうれん草 みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油	349 (484)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
11	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の塩焼焼き ひじきの炒め煮・納豆 さつまいものみそ汁・バナナ	骨取り赤魚、芽ひじき 生揚げ、納豆 牛乳、のむヨーグルト	トマト、にんじん いんげん、しめじ 葉だいこん、バナナ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく 白砂糖、さつまいも	345 (500)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
12	水	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ごまごま もやしのみそ汁・ミニゼリー	とうふ、豚ひき肉 スライスかまぼこ 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、たまねぎ ねぎ、こまつな もやし、ミニゼリー	こめ、バター、白砂糖 白すりごま ハッシュドポテト サラダ油	420 (544)	★ハッシュドポテト 牛乳	★ハッシュドポテト 牛乳
13	木	ごはん	(ごはん) ハンバーグ カラフルサラダ 豆腐のみそ汁・白桃缶	ハンバーグ、ローズハム とうふ、わかめ 牛乳、乳飲料	レタス、ブロッコリー 黄ピーマン、ねぎ 白桃缶	こめ、サラダ油 ミニたい焼き	345 (517)	ミニたい焼き 乳飲料	ミニたい焼き 乳飲料
14	金		そばめし えびカツ もみじのすまし汁 紅白ゼリー	えびカツ、かにかまぼこ もみじかまぼこ、牛乳	だいこん、黄ピーマン きゅうり、えのきたけ 万能ねぎ、ぶどうジュース	そばめし サラダ油 白砂糖 いちごミルクゼリー	498 (432)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
15	土		ミートソーススパゲッティ マンゴプリン お茶	豚ひき肉、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん マンゴプリン	スパゲッティ、サラダ油 白砂糖	361 (363)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
17	月	パン か こ	(ジャムサンド) クリームシチュー ソーセージサラダ 白桃缶・お茶	鶏肉、牛乳 魚肉ソーセージ カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン、白桃缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	414 (528)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
18	火	ごはん	(ごはん) ほっけの照り焼き 金平ごぼう あいしょう汁・フルーツカクテル缶	骨取りほっけ さつま揚げ、豚ベーコン 牛乳、のむヨーグルト	レタス、ごぼう、にんじん たまねぎ、しめじ 万能ねぎ フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 さつまいも、ミニ肉まん	369 (527)	★ミニ肉まん 牛乳	★ミニ肉まん のむヨーグルト
19	水	ごはん	(ごはん) 豚肉と春雨の中華ソテー ツナサラダ 豆腐のみそ汁・オレンジ	豚肉、シーチキン とうふ、牛乳	チンゲン菜、にんじん 黒きくらげ、ブロッコリー 赤ピーマン、えのきたけ オレンジ	こめ、はるさめ サラダ油、白砂糖	431 (537)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
20	木	ごはん	(ごはん) みそチキンカツ ポテトサラダ わかめスープ・パイン缶	チキンカツ、ローズハム わかめ、牛乳、乳飲料	トマト、きゅうり にんじん、もろそう ねぎ、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖 白すりごま ポテトサラダ	400 (490)	お菓子 乳飲料	お菓子 乳飲料
21	金	ごはん	(ごはん) 肉豆腐 ませませきのこ だいこんのみそ汁・黄桃缶	とうふ、豚肉 スライスかまぼこ 油揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 絹さや、はくさい こまつな、だいこん 黄桃缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油 白砂糖	321 (474)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
22	土		高菜スパゲッティ かき玉汁 プリン	ポークウインナー、たまご プリン、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、高菜油いため しめじ、万能ねぎ	スパゲッティ、サラダ油	471 (457)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
25	火	ごはん	(ごはん) 豚汁 だし巻きたまご・納豆 りんご	豚肉、とうふ だし巻きたまご、納豆 牛乳、のむヨーグルト	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ ねぎ、ブロッコリー りんご	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、マヨネーズ	393 (553)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
26	水	ごはん	(ごはん) 豚丼 もやしの塩昆布和え チンゲン菜のみそ汁・洋梨缶	豚肉、ちくわ 高野豆腐、牛乳	たまねぎ、もやし きゅうり、にんじん チンゲン菜、洋梨缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 ごま油	416 (527)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	木	ごはん	(わかめごはん) かれのコーリンチー風 切干大根サラダ 卵豆腐のすまし汁・みかん缶	骨取りかれい ローズハム、卵豆腐 牛乳、乳飲料	万能ねぎ、トマト 切干大根、きゅうり スイートコーン、干しいたけ みずな、みかん缶	こめ サラダ油 白砂糖 ごま油	406 (558)	★大学いも 乳飲料	★大学いも 乳飲料
28	金	ごはん	(ごはん) 鶏肉のマーマレード焼き リャンサンスー こまつなのみそ汁・バナナ	鶏肉、かにかまぼこ 高野豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	かぼちゃ、もやし きゅうり、スイートコーン こまつな、バナナ	こめ、マーマレードジャム サラダ油、はるさめ 白すりごま 白砂糖	437 (566)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
29	土		カレーうどん 豆腐ステーキ ヨーグルト	鶏肉、油揚げ ふんわり豆腐ステーキ ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、トマト ブロッコリー	うどん マヨネーズ	483 (444)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料

14日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。  
3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。  
★マークがついているおやつは手作りで。  
( )は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株)栄研 / 栄養管理課

魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう！

