

## 11月 給食献立表

2025年

| 日  | 曜 | 昼 食   | お や つ  | 赤:血や肉になる  | 黄:熱や力となる   | 緑:調子をととのえる  | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|---|---|--|---|--|---|------------------|
| 1  | 土 | 豚汁 いわしあげ<br>りんごゼリー  | 牛 乳<br>ぼたぼた焼き  | 豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ<br>さつま揚げ・普通牛乳                       | さといも・じゃがいも・オリーブ油<br>甘辛せんべい   | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう<br>日本かぼちゃ・すりおろしりんごゼリー                                      | 333kcal<br>17.4g |
| 4  | 火 | 牛肉とごぼうの辛煮<br>豆腐の味噌汁 バナナ   | 粉 乳<br>★アップルパイ          | 牛もも・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳・鶏卵                      | 車糖・パイ皮   | ごぼう・にんじん・さやいんげん・こねぎ<br>バナナ・りんご角切り   | 418kcal<br>20.6g |
| 5  | 水 | ひじきハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>人参&椎茸スープ<br>ピーチゼリー                               | 粉 乳<br>★ココアケーキ   | 牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵<br>ロースハム・煮干し・脱脂粉乳<br>普通牛乳       | パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ<br>マヨネーズ・ホットケーキミックス<br>有塩バター                    | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ<br>ほしひじき・きゅうり・スイートコーン缶詰<br>プロッコリー・生しいたけ・こねぎ<br>すりおろしピーチゼリー | 478kcal<br>22.0g |
| 6  | 木 | 魚のごま味噌焼き<br>ほうれん草のおかか和え<br>そうめんの清汁<br>りんご                               | 粉 乳<br>★ミルクトースト  | 麦みそ・油揚げ・しらす干し<br>かつお節・煮干し・脱脂粉乳<br>加糖練乳            | 白身魚・車糖・ごま<br>手延そうめん・ひやむぎ・食パン<br>マーガリン・グラニュー糖                       | ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・こねぎ<br>りんご   | 401kcal<br>24.6g |
| 7  | 金 | 酢豚 ワカメスープ<br>パイナップル   | 麦 茶<br>元気ヨーグルト<br>星たべよ煎餅   | 豚かたロース  | かたくり粉・なたね油・車糖・ごま<br>ごま油・元気ヨーグルト<br>甘辛せんべい                          | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・わかめ<br>こねぎ・パインアップル缶詰  | 364kcal<br>14.0g |
| 8  | 土 | ラーメン ギョウザ<br>りんごゼリー   | 牛 乳<br>バームクーヘン   | 焼き豚・普通牛乳  | 中華めん・オリーブ油・白湯・餃子<br>なたね油・バームクーヘン                                   | たまねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・こねぎ<br>にんじん・スイートコーン缶詰<br>すりおろしりんごゼリー                         | 499kcal<br>18.0g |
| 10 | 月 | 筑前煮 野菜男爵コロッケ<br>ハナナ   | 粉 乳<br>★アイスボックスクッキー  | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ<br>蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵                    | さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ<br>なたね油・薄力粉・有塩バター                               | にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根<br>バナナ   | 495kcal<br>20.0g |
| 11 | 火 | 鶏肉の照り焼き スパステー<br>キのスープ パイナップル   | 粉 乳<br>★ごまドーナツ         | 鶏もも・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳<br>木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳                 | 車糖・マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油<br>ホットケーキミックス・ごま・なたね油・粉糖                      | たまねぎ・青ピーマン・にんじん<br>ほんしめじ・生しいたけ・えのきたけ<br>こねぎ・パインアップル缶詰                           | 428kcal<br>23.6g |
| 12 | 水 | 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物<br>あおさと人参の味噌汁<br>ピーチゼリー                                    | 粉 乳<br>★ホウレンソウケーキ  | 鶏もも・鶏卵・煮干し・麦みそ<br>脱脂粉乳・普通牛乳                       | かたくり粉・なたね油・普通はるさめ<br>車糖・ごま油・ホットケーキミックス<br>有塩バター                    | きゅうり・にんじん・あおさ<br>すりおろしピーチゼリー・ほうれんそう   | 448kcal<br>21.6g |
| 13 | 木 | 白身魚のパン粉焼き<br>コーンサラダ<br>ベーコンスープ バナナ                                      | 粉 乳<br>★ツナトースト   | 鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳<br>まぐろ缶詰                             | マヨネーズ・パン粉・白身魚<br>じゃがいも・食パン   | スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり<br>たまねぎ・にんじん・バナナ  | 490kcal<br>26.6g |
| 14 | 金 | 秋野菜カレー 温野菜<br>ヤクルト  | 粉 乳<br>ブッヂンプリン<br>ミニサラダ煎餅  | 豚ばら   | じゃがいも・さつまいも・ヤクルト<br>か stata "アーティング"・甘辛せんべい                        | たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・れんこん<br>福神漬・キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰<br>プロッコリー                       | 428kcal<br>18.4g |
| 15 | 土 | 相性汁 海老しゅうまい<br>りんごゼリー   | 牛 乳<br>ミニメロンパン   | 鶏もも・ベーコン・煮干し・麦みそ<br>しゅうまい・普通牛乳                    | じゃがいも・さつまいも・メロンパン  | 大根・たまねぎ・にんじん・こねぎ<br>すりおろしりんごゼリー   | 392kcal<br>19.3g |
| 17 | 月 | 野菜の田舎煮<br>かぼちゃ男爵コロッケ<br>バナナ   | 粉 乳<br>★ピザパン          | 鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ<br>脱脂粉乳・普通牛乳・鶏卵・ベーコン<br>エダムチーズ | さといも・オリーブ油・車糖・コロッケ<br>なたね油・ホットケーキミックス・有塩バター                        | れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん<br>大根・バナナ・青ピーマン・たまねぎ                                       | 499kcal<br>21.6g |
| 18 | 火 | 豚肉の生姜焼き<br>ホウレン草の白和え<br>大根と人参のみぞ汁<br>パイナップル                             | 粉 乳<br>★ココアホットケーキ     | 豚ばら・木綿豆腐・麦みそ・煮干し<br>脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳<br>ホイップクリーム      | オリーブ油・車糖・ごま・ホットケーキミックス<br>発酵バター・メープルシロップ                           | ほうれんそう・にんじん・大根・こねぎ<br>パインアップル缶詰   | 497kcal<br>23.1g |
| 19 | 水 | クリームシチュー<br>海老カツ ヤクルト   | 粉 乳<br>★お好み焼き  | 鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵・ベーコン<br>かつお節                          | じゃがいも・オリーブ油・えびフライ<br>なたね油・ヤクルト・薄力粉・ながいも<br>マヨネーズ                   | たまねぎ・にんじん・はくさい・ほんしめじ<br>プロッコリー・スイートコーン缶詰<br>日本かぼちゃ・グリンピース・キャベツ<br>あおのり          | 414kcal<br>20.0g |
| 20 | 木 | 鯛の照り焼き<br>ごまマヨネーズサラダ<br>えのきの味噌汁<br>ピーチゼリー                               | 粉 乳<br>★ラスクパン  | ぶり・ロースハム・麦みそ・脱脂粉乳                                 | 車糖・じゃがいも・マヨネーズ・ごま<br>食パン・グラニュー糖・マーガリン                              | ほうれんそう・にんじん・きゅうり・えのきたけ<br>こねぎ・すりおろしピーチゼリー                                       | 438kcal<br>25.7g |
| 21 | 金 | きのことベーコンの混ぜご飯<br>豆腐ハンバーグ<br>ウインナー<br>スペゲティサラダ<br>スマイルポテト 野菜スープ<br>ももゼリー | 麦 茶<br>ロールケーキ(ショコラ)  | ベーコン・牛ひき肉・豚ひき肉<br>木綿豆腐・鶏卵・ウインナー                   | 発酵バター・パン粉・車糖<br>マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ<br>フライドポテト・オリーブ油<br>ももゼリー・ロールケーキ | 生しいたけ・ぶなしめじ・えのきたけ<br>こねぎ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>キャベツ・きゅうり                           | 476kcal<br>18.3g |
| 22 | 土 | ミートスパゲッティー<br>チキンナゲット<br>りんごゼリー   | 牛 乳<br>アスパラガスビスケット   | 豚ひき肉・普通牛乳   | マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油<br>有塩バター・車糖・水・チキンナゲット<br>なたね油・ビスケット              | たまねぎ・にんじん・グリンピース<br>すりおろしりんごゼリー   | 488kcal<br>17.6g |
| 25 | 火 | 鶏肉とごぼうの煮物<br>メンチカツ バナナ  | 粉 乳<br>★黒糖ケーキ  | 鶏もも・厚揚げ・脱脂粉乳・鶏卵                                   | さといも・オリーブ油・車糖・なたね油<br>ホットケーキミックス・黒砂糖・有塩バター                         | にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう<br>大根・バナナ  | 495kcal<br>20.5g |
| 26 | 水 | ミートローフ<br>キャベツのソテー <sup>コンソメスープ</sup><br>ピーチゼリー                         | 粉 乳<br>★おいもクッキー       | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳<br>脱脂粉乳                         | パン粉・車糖・オリーブ油・じゃがいも<br>ホットケーキミックス・有塩バター<br>さつまいも                    | たまねぎ・にんじん・さやいんげん<br>キャベツ・パセリ・すりおろしピーチゼリー  | 427kcal<br>21.1g |
| 27 | 木 | 麻婆豆腐 春巻き<br>パイナップル  | 粉 乳<br>★ソーセージピザ  | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ<br>麦みそ・脱脂粉乳・ウインナー<br>エダムチーズ     | 車糖・かたくり粉・オリーブ油・春巻<br>なたね油・ピザクラスト                                   | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ<br>こねぎ・パインアップル缶詰・青ピーマン                                     | 497kcal<br>24.0g |
| 28 | 金 | ハヤシライス<br>じゃこいり温野菜 ヤクルト   | 粉 乳<br>ミニクリームパン       | 豚もも・しらす干し・脱脂粉乳                                    | じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト<br>クリームパン   | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ<br>グリンピース・キャベツ・きゅうり<br>スイートコーン缶詰                                | 418kcal<br>23.8g |
| 29 | 土 | さつま汁 しゅうまい<br>りんごゼリー  | 牛 乳<br>ソフトドーナツ   | 鶏もも・絹ごし豆腐・麦みそ<br>しゅうまい・普通牛乳                       | さといも・じゃがいも・オリーブ油<br>ドーナツ   | 大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう<br>こねぎ・すりおろしりんごゼリー   | 413kcal<br>15.3g |

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。

- 7日(金)つくし組クッキング…おいものバター焼きを行う予定です。
- 14日(金)ひまわり組…焼き芋を行う予定です。
- 21日(金)お誕生会…お米を0.5合持たせてください。

(たんぽぽ・つくし・ひまわり)

食材などを確認して頂き、園で初めて口にする食べ物のないようお願い致します。

