

2025年11月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	大根 スティック	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) みかん	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、は ちみつ、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、バター、みそ	みかん、たまねぎ、きゅ うり、しらたき、にんじ ん、こまつな	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
04 火	煮干し	コッペパン スープ(キャベツ・人参) さばのチーズ焼き レタスとかにかまのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし) 胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)	さば、牛乳、とろける チーズ、かにかまぼこ (小麦・でんぷん含 む)、ベーコン(乳含 む)、生クリーム、粉	かき、たまねぎ、レタス、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、エリンギ、 しめじ、えのきたけ、こん ぶ	お茶 きのこのリゾット風 こんぶ
05 水	ゆで かぼちゃ クッキング	ご飯 すまし汁(なると・みつば) 鶏肉のしょうが焼き ピーマンとなすの炒め物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、なると (乳・卵なし、でんぷん 含む)、生クリーム(乳 脂肪)、卵、バター	みかん、たまねぎ、に んじん、ピーマン、な す、みつば、しょうが	牛乳 スイートポテト 人参スティック
06 木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) ぶり大根 キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油	ぶり、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、油揚げ、みそ、 かつお節	だいこん、かき、キャベ ツ、ブロッコリー、コー ン缶、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	お茶 豚そぼろごはん ゆでブロッコリー
07 金	かぶの 煮物 クッキング	カレーライス 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃが いも、小麦粉、油、はちみ つ、ごま、ごま油、きび砂糖 、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳	りんご、たまねぎ、きゅう り、にんじん、福神漬、し めじ、切り干しだいこん、 コーン缶、にんにく、しょ うが	牛乳 大学芋 中華きゅうり
08 土	人参 スティック	けんちんうどん(みそ) ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、さ といも、油、ごま油	豚肉、卵、みそ、ツナ 油漬缶	みかん、ねぎ、だいこ ん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、こんぶ、干しい たけ	お茶 ツナチャーハン こんぶ
10 月	こんぶ	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、 米、きび砂糖、片栗 粉、きび砂糖	牛乳、豚肉、鶏もも肉、調 製豆乳、ハム(乳含む)、 大豆(ゆで)、いんげんま め(ゆで)	りんご、たまねぎ、だい こん、もやし、きゅうり、 にんじん、ピーマン、え だまめ(冷凍)	牛乳 チキン蒸しパン 大根スティック
11 火	大根 スティック	かばやき丼(あじ) みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油、小麦粉	あじ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、 にんじん、かぶ、たまね ぎ、板こんにやく、いん げん、わかめ(乾)	お茶 わかめおにぎり かぶのゆかり和え
12 水	胡瓜 スティック	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) 揚げ鶏のねぎソース しょうゆフレンチサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、片 栗粉、米、油、ごま油、 きび砂糖	鶏もも肉、卵、豚肉、ち くわ(乳・卵なし、でん ぷん含む)、かつお節	なし、キャベツ、キャベ ツ、こまつな、にんじ ん、しめじ、ねぎ、に ら、ねぎ	お茶 焼きうどん ふかし芋
13 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、油、きび砂糖	豚肉、卵、鶏もも肉、ハ ム(乳含む)、みそ、煮 干し	りんご、かぶ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、コー ン缶、糸みつば、にんに く、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 親子丼 煮干し
14 金	ブロッコリー ごま和え	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小 麦粉、きび砂糖、片 栗粉、米、油、きび砂 糖、はちみつ	牛乳、鶏ひき肉、卵、 みそ	かき、たまねぎ、はくさ い、ほうれんそう、にん じん、なめこ(ゆで)、焼 きのり	牛乳 みそポテト にんじんのマリネ

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー599kcal・たんぱく質22.4g・脂質19.7g)

いただきます

ごちそうさま

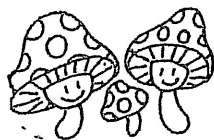
「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



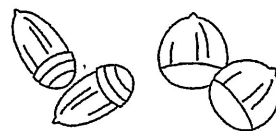
料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



献立表



2025年11月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15 土	大根 スティック	すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) みかん	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、じゃがいも、は ちみつ、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆 腐、バター、みそ	みかん、たまねぎ、きゅ うり、しらたき、にんじ ん、こまつな	牛乳 ハニートースト 胡瓜スティック(塩)
17 月	煮干し	ご飯 すまし汁(なると・みつば) 鶏肉のしょうが焼き ピーマンとなすの炒め物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、米	鶏もも肉、牛乳、なると (乳・卵なし、でんぶ 含む)、生クリーム(乳 脂肪)、卵、バター	みかん、たまねぎ、に んじん、ピーマン、な す、みつば、しょうが	牛乳 スイートポテト 人参スティック
18 火	ゆで さつま芋	コッペパン スープ(キャベツ・人参) さばのチーズ焼き レタスとかにかまのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵なし) 胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)	さば、牛乳、とろける チーズ、かにかまぼこ (小麦・でんぶ 含む)、ベーコン(乳含 む)、生クリーム、粉	かき、たまねぎ、レタス、 キャベツ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、エリンギ、 しめじ、えのきたけ、こん ぶ	お茶 きのこのリゾット風 こんぶ
19 水	ゆで かぼちゃ 祭り	おにぎり(ふりかけ) みそ汁(鮭・わかめ・万能葱) 鶏の唐揚げ・かぼちゃサラダ ブロッコリーのごま和え みかん	胚芽米、片栗粉、油、 コーンフレーク、マヨドレ (乳・卵なし)、米、ごま、 きび砂糖、焼ふ	鶏もも肉、ヨーグルト(無 糖)、みそ	みかん、だいこん、にんじん、 みかん缶、ブロッコリー、きゅ うり、しょうが、にんにく、焼き のり、万能ねぎ、わかめ (乾)、かぼちゃ	お茶 ヨーグルトシリアル 大根スティック
20 木	粉ふき芋 野外 保育	ご飯 みそ汁(豆腐・油揚げ) ぶり大根 キャベツのおかか和え フルーツ	胚芽米、米、マヨドレ (乳・卵なし)、きび砂 糖、油	ぶり、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、油揚げ、みそ、 かつお節	だいこん、かき、キャベ ツ、ブロッコリー、コー ン缶、グリーンピース(冷 凍)、しょうが	お茶 豚そぼろごはん ゆでブロッコリー
21 金	かぶの 煮物	カレーライス 福神漬け 切り干し大根のサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、じゃが いも、小麦粉、油、はちみ つ、ごま、ごま油、きび砂糖 、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳	りんご、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、福神漬、し めじ、切り干しだいこん、 コーン缶、にんにく、しょ うが	牛乳 大学芋 中華きゅうり
22 土	人参 スティック	けんちんうどん(みそ) ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、さ といも、油、ごま油	豚肉、卵、みそ、ツナ 油漬缶	みかん、ねぎ、だいこ ん、にんじん、ごぼう、 ねぎ、こんぶ、干しい たけ	お茶 ツナチャーハン こんぶ
25 火	大根 スティック	かばやき丼(あじ) みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、きび 砂糖、油、小麦粉	あじ、みそ	りんご、日本かぼちゃ、 にんじん、かぶ、たまね ぎ、板こんにやく、いん げん、わかめ(乾)	お茶 わかめおにぎり かぶのゆかり和え
26 水	胡瓜 スティック	ご飯 かき玉汁(卵・ニラ) 揚げ鶏のねぎソース しょうゆブレンチサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 さつまいも、胚芽米、片 栗粉、米、油、ごま油、 きび砂糖	鶏もも肉、卵、豚肉、ち くわ(乳・卵なし、でん ぶ含む)、かつお節	なし、キャベツ、キャベ ツ、こまつな、にんじ ん、しめじ、ねぎ、に ら、ねぎ	お茶 焼きうどん ふかし芋
27 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(白菜・わかめ) 豚肉とじゃが芋の炒め物 かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、米、じゃがい も、油、きび砂糖	豚肉、卵、鶏もも肉、ハ ム(乳含む)、みそ、煮 干し	りんご、かぶ、にんじん、 はくさい、たまねぎ、コー ン缶、糸みつば、にんに く、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 親子丼 煮干し
28 金	ブロッコリー ごま和え	雑穀ご飯 みそ汁(かぶ・たまねぎ) コロッケ コールスローサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、グラ ニュー糖、小麦粉、パン粉、 油、小麦粉、米、押し麦、ひ え粒、きび、あわもち、はちみ つ、きび砂糖	牛乳、卵、生クリーム、 豚ひき肉、みそ、ペに さけ	りんご、みかん、たまね ぎ、キャベツ、かぶ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶	(幼児)牛乳・りんご 紅茶ロールケーキ (乳児)お茶・りんご 鮭ごはん
29 土	大根 スティック	マーボー丼 かぶのスープ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、ご ま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、 油揚げ、鶏もも肉、み そ	みかん、かぶ、ねぎ、ご ぼう、にんじん、かぶ・ 葉、ねぎ、にら、しょう が、にんにく	お茶 きつねうどん ごぼうスティック

11月の果物は梨・柿・りんご・みかん等になります。

20日(木)は野外保育になります。幼児クラスはお弁当の用意をお願いします。

乳児クラスは給食があります。

