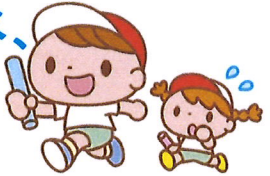


2025年 11月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
 運動会練習がはじまるよ！！しっかり朝ごはんを食べ、 元気いっぱい活動できるようにしましょう！ 					1 炊き込みご飯 ウインナーのケチャップ煮 マカロニサラダ アーサ汁 果物 肉まん カルゲン
3 	4 もずく丼 ブロッコリーサラダ ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	5  防災の日 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 カボチャサラダ きのことスープ 果物 ふむふむ 豆乳	6 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 キャベツ炒め 冬瓜の味噌汁 果物 おかずパン EM牛乳	7 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゅーしーおにぎり	8 胚芽ご飯 肉じゃが 大根の梅肉和え とうろ昆布 果物 アメリカンドッグ 野菜ジュース
10 納豆ご飯 人参しりしりー イナムドッチ 果物 カルシウムパン EM牛乳	11 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁 果物 フルーツポンチ	12 胚芽ご飯 チキンの味噌漬け焼き きんぴら炒め マカロニスープ 果物 もずくひらやーちー	13 胚芽ご飯 鮭のごまだれ焼き ビーマンの細切り炒め そうめん汁 果物 おいも蒸しパン EM牛乳	14 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭おにぎり	15 ハヤシライス スティック胡瓜 椎茸スープ 果物 ハッシュポテト ココア豆乳
17 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ツナコーントースト EM牛乳	18 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 くずもち	19  おべんとう 誕生日ケーキ (チーズケーキ) ぶどうジュース	20 胚芽ご飯 鮭の西京焼き パパイア炒め 豚汁 果物 フルーツヨーグルト	21 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 プリン リッツサンド	22 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き もずく和え 豆苗スープ 果物 ホットケーキ りんごカルゲン
24 	25 胚芽ご飯 豆腐のカレーあんかけ ごまじゃこサラダ 麩の清まし汁 果物 じゃこトースト EM牛乳	26 胚芽ご飯 白身魚の磯焼き くーぶいりちー なめこの味噌汁 果物 ピザポテト	27 胚芽ご飯 チキンのごまだれ焼き 大根の豚肉炒め 青菜の味噌汁 果物 シリアルクッキー EM牛乳	28 スパゲッティミートソース 温野菜サラダ 中華風コンスープ 果物 おにぎり (ツナみそ)	29 
 運動会、みんなで楽しむぞ！！エイエイオー！！					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	土	ツナ デリカウィンナー ロースハム 卵 絹ごし豆腐 肉まん	精白米 本みりん 三温糖 マカロニ マヨネーズ	干し椎茸 しめじ 人参 ねぎ 胡瓜 コーン アーサ ねぎ 果物 カルゲン
2	日			
3	月			
4	火	豚ひき肉 削り節 ゆし豆腐 きな粉 EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン 無塩バター	もずく ビーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 果物
5	水	手羽元 ロースハム ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 マカロニ マヨネーズ 麩	にんにく 生姜 かぼちゃ きゅうり 玉葱 人参 果物
6	木	鯖 ベーコン ポーク 普通牛乳 デリカウィンナー EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ホットケーキミックス	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン 冬瓜 わかめ ねぎ 果物 パセリ
7	金	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 しめじ
8	土	豚肩ロース アメリカンドッグ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 三温糖	玉葱 人参 しらたき 大根 胡瓜 とろろ昆布 しめじ ねぎ 果物
9	日			
10	月	ひきわり納豆 卵 豚バラ肉 かまぼこ スキムミルク 生クリーム EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 食パン	トマトケチャップ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのき 果物 バナナ りんご 黄桃缶 ミカン缶
11	火	赤魚 プロセスチーズ 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 ニラ 小松菜
12	水	鶏モモ正肉 豚肩ロース ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 マカロニ 薄力粉	ごぼう 人参 ニラ 玉葱 果物 もずく
13	木	ホキ 豚肩ロース 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 そうめん(乾) ホットケーキミックス	ビーマン 人参 もやし たけのこ しめじ ねぎ 果物 さつまいも
14	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉 鮭フレーク	食パン パン粉 三温糖 サラダ油 精白米	玉葱 キャベツ 胡瓜 コーン 果物 青菜ふりかけ
15	土	牛肩ロース 卵 ココア豆乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 ハッシュポテト	玉葱 人参 エリンギ 胡瓜 干し椎茸 ねぎ 果物
16	日			
17	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 食パン マヨネーズ	玉葱 レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ 果物
18	火	豚肩ロース ツナ 卵 きな粉	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま油 片栗粉 いもくず タピオカ 黒砂糖粉	人参 玉ねぎ わかめ ねぎ 果物
19	水	クリームチーズ 卵 普通牛乳	三温糖 薄力粉	レモン汁 ぶどうジュース
20	木	鮭 ツナ 豚バラ肉 プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 油	生姜 パパイア 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 こんにゃく 干し椎茸 ねぎ 果物 バナナ リンゴ 黄桃缶 みかん缶
21	金	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 プリン リッツクラッカー	人参 長ねぎ ニラ にんにく 大根 胡瓜 わかめ えのき ねぎ 果物
22	土	豚肩ロース ベーコン 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 片栗粉 三温糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ しょうが 本みりん もずく 胡瓜 豆苗 しめじ 果物 リンゴカルゲン
23	日			
24	月			
25	火	沖縄豆腐 豚挽き肉 しらす EM牛乳 ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 ごま油 三温糖 おつゆ麩 食パン マヨネーズ	人参 玉ねぎ しめじ ニラ キャベツ 胡瓜 白ごま えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 果物
26	水	ホキ チキアギ 絹ごし豆腐 ピザ用チーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 片栗粉 本みりん ハッシュポテト	青のり 刻み昆布 干し椎茸 こんにゃく 人参 ニラ なめこ わかめ ねぎ 果物
27	木	鶏モモ正肉 豚バラ肉 油揚げ 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ホットケーキミックス 無塩バター チョコクリスピー	すりごま 大根 人参 こんにゃく 干し椎茸 小松菜 えのき 果物
28	金	合挽ミンチ 卵 ツナ	スバゲッティー(乾) 無塩バター マヨネーズ 片栗粉 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ コーン ねぎ 果物 焼きのり
29	土			
30	日			
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。