



2025年11月

11月献立表



宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材 料 名			
			【赤】 血や肉や骨になるもの	【黄】 熱と力になるもの	【緑】 体の調子を整えるもの	その他調味料
1 土	マーボー豆腐どんぶり オレンジ キャベツスープ	保育乳 揚げパン	沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ、保育乳、きな粉	米、砂糖、油、片栗粉、ロールパン	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく、キャベツ	しょうゆ
3 月	文化の日					
4 火	やきそば ポテトフライ わかめスープ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚肉、みそ	〇米、米、じゃがいも、〇三温糖、油、〇白ごま、焼きそば面	にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、にら、〇干しいたけ、ひじき、〇味付けのり、カットわかめ、キャベツ	しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、〇みりん、〇食塩、食塩、ソース
5 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ビザトースト	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、〇ビザ用チーズ、〇ツナ油漬缶、油揚げ	米、〇食パン、押麦、油	にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、〇たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、〇ピーマン、のり佃煮、〇コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん
6 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、〇調製豆乳、ウィンナー、〇ツナ油漬缶	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇上新粉、〇三温糖、〇ごま油	〇もも缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇コーン缶、ピーマン、しめじ、〇にら	カレールウ、〇しょうゆ、〇食塩、和風ドレッシング
7 金	肉わかめうどん ちくわインベ揚げ ごま和え	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、〇ツナ油漬缶、〇みそ	ゆでうどん、〇米、小麦粉、揚げ油、〇三温糖、油、砂糖、すりごま	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、〇味付けのり、あおのり	みりん、しょうゆ、食塩、〇本みりん
8 土	昆布ごはん コロッケ 豚汁	保育乳 ポテトサンド	豚肉、みそ、保育乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、食パンパン粉	にんじん、たまねぎ、塩こんぶ	
10 月	ごはん 鶏のみそ焼き キャベツのツナ和え 大根みそ汁	保育乳 芋かりんとう みかん	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	〇さつまいも、米、〇黒砂糖、〇揚げ油、砂糖、〇白ごま、白ごま、ごま油	〇みかん、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	みりん、しょうゆ
11 火	みそすき丼 ツナ和え キャベツスープ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、〇ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、〇ロールパン、しらたき、〇じゃがいも、〇マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、〇にんじん、〇きゅうり、しょうが	みりん、しょうゆ、〇カレー粉
12 水	あわごはん 豚肉ピーマン炒め じゃが芋おかか煮 豆腐スープ	保育乳 マカロニのトマト煮	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、〇鶏もも肉、〇粉チーズ	じゃがいも、米、〇マカロニ、あわ、油、〇砂糖、〇油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、〇トマトペースト、〇たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、〇にんにく、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩、〇コンソメ、〇パセリ粉
13 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き ブロッコリーひじき炒め じゃが芋スープ	保育乳 きな粉スコーン	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇鶏もも肉、みそ、きな粉	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、〇にんじん、〇ねぎ、ひじき、〇干しいたけ	しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、食塩、〇食塩
14 金	ごはん 高野豆腐含め煮 キャベツごま和え さつま芋みそ汁	保育乳 ジューシーおにぎり オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵、〇きな粉	米、さつまいも、〇無塩バター、〇三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	〇オレンジ、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ	しょうゆ、みりん、食塩
15 土	ドライカレー コーンスープ 黄桃 ブロッコリー炒め	保育乳 ジャムサンド	豚ひき肉、鶏ひき肉、保育乳	米、〇ロールパン	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、コーン、ブロッコリー	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース
17 月	ごはん 肉とうふ煮 ナムル じゃが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ バナナ	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、〇調製豆乳、みそ(甘みそ)、〇こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、しらたき、〇砂糖、〇油、砂糖、ごま油、油、すりごま	〇バナナ、にんじん、えのきたけ、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢、かつお節(だし汁)
18 火	☆ お弁当会 ☆	ミルージュ ジュ	ちんびん オレンジ	ミルージュ、〇調製豆乳	〇小麦粉、〇黒砂糖	みりん、しょうゆ、和風ドレッシング
19 水	麦ごはん おかか納豆 豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、〇卵、みそ	米、押麦、片栗粉、〇米	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ、〇わかめふりかけ	みりん、しょうゆ、カレー粉
20 木	カレーライス ウィナー ブロッコリーサラダ	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳、豚肉、ウィンナー	〇コーンフレーク、〇無塩バター、米、じゃがいも、	〇バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	カレールウ、和風ドレッシング
21 金	中華どんぶり 春雨サラダ オレンジ	保育乳 人参ツナおにぎり	保育乳、豚肉、白身魚(キング)、〇ツナ油漬缶	〇米、米、はるさめ、砂糖、ごま油、片栗粉、揚げ油、油	オレンジ、こまつな、にんじん、〇にんじん、きゅうり、ヤングコーン、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、〇食塩
22 土	もずくどんぶり パイン缶	保育乳 バナナケーキ	鶏ひき肉、保育乳	米、砂糖、片栗粉、〇無塩バター、〇ホットケーキ粉	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが、キャベツ、〇バナナ	しょうゆ、みりん
24 月	振替休日					
25 火	あわごはん 魚ケチャップあん 春雨チャンブルー じゃが芋みそ汁	保育乳 ショートブレッド(黒糖) オレンジ	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、みそ、〇牛乳	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇黒砂糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	〇オレンジ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ、みりん、しょうゆ、食塩
26 水	インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	保育乳 サーターアンダギー 黄桃	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉、〇小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、〇ラード	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、にんにく、〇もも缶	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉
27 木	ごはん 鶏の甘辛煮 おかか和え キャベツみそ汁	保育乳 ごまスコーン かき	保育乳、鶏もも肉、厚揚げ、〇プレーンヨーグルト、みそ、〇卵	米、〇強力粉、〇無塩バター、〇三温糖、油、〇すりごま	〇かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、しめじ、生しいたけ	みりん、しょうゆ
28 金	キャロットライス マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 豆腐スープ	アンパンマン ジュース	マーマレードケーキ	調製豆乳、沖縄豆腐、〇卵、鶏もも肉、〇牛乳、ツナ油漬缶	米、〇ホットケーキ粉、〇無塩バター、〇三温糖、マカロニ、〇生クリーム、小麦粉、油、〇砂糖	和風ドレッシング、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉
29 土	☆ 運動会 in 宜野湾ドーム ☆					

☆ 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