



11月献立表



2025年11月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	(○はおやつ材料) 体の調子を整えるもの
1 土	そばろどんぶり 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 フレンチトースト	豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
3 月	文化の日				
4 火	五穀ごはん 沖縄風煮つけ 小魚の佃煮 キャベツみそ汁 黄桃缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、カットわかめ
5 水	タコライス コンソメスープ パナナ	保育乳 大学いも	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○砂糖、○油	○もも缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
6 木	焼きそば アーサ汁 みかん	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、鶏もも肉、沖縄豆腐、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○ラード、油、砂糖、○紅芋粉、白ごま、ごま油	○りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、キャベツ
7 金	カレーライス ウインナー 和え物 黄桃缶	保育乳 黒糖くずもち	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、○油、あわ、砂糖、ごま油、油	○かき、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
8 土	親子どんぶり わかめみそ汁 オレンジ	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○きな粉、みそ、ツナ油漬缶、○調製豆乳	米、○食パン、しらたき、○無塩バター、○砂糖、砂糖、片栗粉、油	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう、しょうが
10 月	五穀ごはん しらす卵焼き ひじき炒め 青菜みそ汁 パイン缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、和風ドレッシング、○三温糖、○ごま油	○オレンジ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○コーン缶、ピーマン、しめじ、○にら
11 火	ミートソーススパゲティ 卵スープ パナナ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、豚ひき肉、大豆水煮、ツナ油漬缶	○米、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき、にんにく
12 水	五穀ごはん 納豆 麴チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 ツナトースト	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、○卵、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○揚げ油、押麦、○ラード、片栗粉	○もも缶、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
13 木	ふりかけごはん ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーソテー 卵スープ 黄桃缶	アンパンパンジュース チーズケーキ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○調製豆乳、みそ、○こしあん(生)、油揚げ	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、しらたき、○砂糖、○油、あわ、砂糖、ごま油、油	○かき、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
14 金	肉わかめうどん キャベツ和え物 パナナ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
15 土	マーボー豆腐どんぶり 野菜スープ オレンジ		豚肉、みそ	米、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、わかめふりかけ
17 月	五穀ごはん 魚のコーンマヨ焼き クレープイリチー 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 お好み焼き	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、揚げ油、はるさめ、あわ、片栗粉、油	○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
18 火	五穀ごはん 酢豚 春雨スープ オレンジ	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、厚揚げ、ウインナー、みそ、しらす干し、○ツナ油漬缶	○米、米、砂糖、白ごま	だいこん、にんじん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、ねぎ、こんぶ
19 水	野菜みそラーメン しゅうまい パナナ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
20 木	カレーライス 和え物 ウインナー パイン缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、挽きわり納豆、豚肉、みそ、○ピザ用チーズ、○ツナ油漬缶、油揚げ	米、○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、○たまねぎ、ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、○コーン缶、ひじき、塩こんぶ
21 金	☆ お弁当会 ☆	プリン ビスケット	○プリン	○ビスケット	
22 土	ぞうすい チキンから揚げ オレンジ	保育乳 ホットドック	保育乳、調製豆乳、沖縄豆腐、○卵、鶏もも肉、○牛乳、ツナ油漬缶	米、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マカロニ、○生クリーム、小麦粉、油、パン粉、○砂糖	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○ママーレード、ねぎ
24 月	勤労感謝の日 (振替休日)				
25 火	五穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー アーサ汁 黄桃缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○ツナ油漬缶、○みそ	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○砂糖、○油	○もも缶、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、○しょうが、カットわかめ
26 水	もずくどんぶり ぎょうざ キャベツみそ汁 パイン缶	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏もも肉、○粉チーズ	じゃがいも、米、○マカロニ、あわ、油、○砂糖、○油、砂糖、片栗粉	にんじん、こまつな、○オトメペースト、○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、○にんにく、カットわかめ
27 木	沖縄そば 和え物 パナナ	保育乳 じゅうしいおにぎり	保育乳、豚肉、ちくわ、○ツナ油漬缶、○みそ	ゆでうどん、○米、小麦粉、揚げ油、○三温糖、油、砂糖	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおのり
28 金	五穀ごはん 鮭のみそ焼き 野菜炒め 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 シリアルパー	保育乳、豚ひき肉、調製豆乳、チーズ、○プレーンヨーグルト、高野豆腐、○卵、○きな粉	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、砂糖、油、片栗粉	○オレンジ、たまねぎ、トマト水煮缶、もやし、にんじん、こまつな、しめじ、にんにく、カットわかめ
29 土	豚と野菜しょうが焼き丼 卵スープ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	保育乳、○卵、○牛乳	○ホットケーキ粉、○無塩バター、○砂糖	○りんご、○パナナ

☆保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります