



11月献立表



2025年11月

宜野湾市 保育こども園課

日付	献立名	おやつ	材料名				(○はおやつ材料)	
			【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		沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく	しょうゆ		
3月文化の日								
4 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き パパイヤイリチー ジャが芋みそ汁	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ	○米、米、じゃがいも、○三温糖、油、○白ごま	青パパイヤ、にんじん、こまつな、えのき たけ、○にんじん、マーマレード、にら、○干しいたけ、ひじき、○味付けのり	しょうゆ、○酢、○ しょうゆ、○みりん、○食塩、食塩		
5 水	麦ごはん のり納豆 野菜ひじき炒め 豚汁	保育乳 ピザトースト	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、のり佃煮、○コーン缶、ひじき	しょうゆ、食塩、みりん		
6 木	カレーライス ウィンナー プロッコリーーサラダ	保育乳 チヂミ 黄桃	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ワインナー、○ツナ油漬缶	米、じゃがいも、○小麦粉、○上新粉、○三温糖、○ごま油	○もも缶、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	カレールウ、○しょうゆ、○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、○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、すりごま	もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、○味付けのり、あおり	みりん、しょうゆ、食塩、○本みりん		
8 土	昆布ごはん 豚汁		豚肉、みそ	米、じゃがいも	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 かき	保育乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○黒砂糖、○揚げ油、砂糖、○白ごま、白ごま、ごま油	○かき、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、えのき	みりん、しょうゆ		
11 火	みそすき丼 ツナ和え オレンジ	保育乳 ポテトサンド	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、みそ、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶	米、○ロールパン、しらたき、○じゃがいも、○マヨネーズ、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、○にんじん、○きゅうり、しょうが	みりん、しょうゆ、○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、○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、○トマトペースト、○たまねぎ、えのき、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	しょうゆ、みりん、食塩、○コンソメ、○パセリ粉		
13 木	ごはん 魚のみそマヨ焼き プロッコリーひじき炒め ジャが芋スープ	保育乳 ジューシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、○鶏もも肉、みそ	○米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	プロッコリー、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、○にんじん、○ねぎ、ひじき、○干しいたけ	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、食塩、○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 きな粉スコーン オレンジ	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○ブレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉	米、さつまいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○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 黄桃		豚ひき肉、鶏ひき肉	米	もも缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	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 ジャが芋みそ汁	保育乳 ココア蒸しケーキ かき	保育乳、沖縄豆腐、豚肉、○調製豆乳、みそ(甘みそ)、○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、砂糖、ごま油、すりごま	○かき、にんじん、えのき、こまつな、長ねぎ、生しいたけ、たまねぎ、切り干しいこん、ひじき	しょうゆ、本みりん、酢、かつお節(だし汁)		
18 火	ごはん 肉じゃが プロッコリーーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳 ちんびん オレンジ	保育乳、○調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、○卵	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、○油	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのき、カットわかめ	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 サーターアンダギー 黄桃	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、しめじ、ねぎ	みりん、しょうゆ、カレー粉		
20 木	☆ お弁当会 ☆	保育乳 シリアルバー バナナ	保育乳	○コーンフレーク、○無塩バター	○バナナ			
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)、○ツナ油漬缶	○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、○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、○食塩		
22 土	もずくどんぶり パイン缶		鶏ひき肉	米、砂糖、片栗粉	もずく、パイン缶、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん		
24 月	振替休日							
25 火	あわごはん 魚ヶチャップあん 春雨チャンプルー ジャが芋みそ汁	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、○牛乳	米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、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	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 プロッコリーーサラダ ポテトスープ	保育乳 わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	○米、スパゲティ、じゃがいも、油、小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、こまつな、ピーマン、○わかめふりかけ、にんにく	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、○ブレーンヨーグルト、みそ、○卵	米、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、油、○すりごま	○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 プロッコリーーサラダ 豆腐スープ	保育乳 お誕生ケーキ	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、○砂糖	プロッコリー、たまねぎ、えのき、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、○マーマレード、ねぎ	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	五目ごはん 豆腐スープ		沖縄豆腐、鶏もも肉	米	にんじん、しめじ、こまつな、えのき、ねぎ	しょうゆ、みりん、食塩		

☆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