



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			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	〇米、米、じゃがいも、〇三温糖、油、〇白ごま	青パパイヤ、にんじん、こまつな、えのきたけ、〇にんじん、マーマレード、にら、〇干しいたけ、ひじき、〇味付けのり	しょうゆ、〇酢、〇しょうゆ、〇みりん、〇食塩、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、〇ピザ用チーズ、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 ウィンナー 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 ちくわイソベ揚げ 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 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	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	〇かき、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 オレンジ	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	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、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 ジャが芋スープ	保育乳	ジュシーおにぎり	保育乳、白身魚(キング)、豚肉、〇鶏もも肉、みそ	〇米、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	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	きな粉スコーン 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、〇強力粉、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 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、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	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 ブロッコリーサラダ 豆腐みそ汁	保育乳	ちんびん オレンジ	保育乳、〇調製豆乳、豚肉、沖縄豆腐、みそ、〇卵	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇黒砂糖、〇油	〇オレンジ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、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、〇卵、みそ	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇揚げ油、押麦、〇ラード、片栗粉	〇もも缶、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	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	〇コーンフレーク、〇無塩バター	〇バナナ	
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)、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			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 魚ケチャップあん 春雨チャンブルー 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、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	わかめおにぎり	保育乳、調製豆乳、豚肉、ちくわ	〇米、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、〇わかめふりかけ、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、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	保育乳	お誕生ケーキ	保育乳、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	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、〇マーマレード、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、えのきたけ、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