

2025年 11月 予定献立表

この花ナーサリ学童クラブ

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 土	昼食	麦ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 ほうれん草とチーズのオムレツ 玉ねぎとえのきのスープ フルーツ缶	米、押麦 油、片栗粉 オリーブ油	鶏肉、大豆 卵、チーズ（乳）	だいこん、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、にんじく ほうれん草、しめじ 玉ねぎ、えのき、コーン もも缶
	おやつ	ヨーグルト飲料 芋てんぷら	さつまいも、小麦粉、油	ヨーグルトドリンク	
04 火	おやつ	きなこトースト	食パン、バター（乳）、グラニュー糖	きな粉、脱脂粉乳	
05 水	おやつ	お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
06 木	おやつ	いなり寿司	米	油揚げ	
07 金	おやつ	支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ缶	たまねぎ、にら
08 土	昼食	焼きとり丼 豆腐サラダ みそ汁（だいこん・しめじ） チーズ	米、片栗粉 ドレッシング	鶏肉、のり 豆腐 みそ ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、きぬさや、しょうが キャベツ、コーン、きゅうり だいこん、しめじ
	おやつ	大豆入りカレーライス コールスローサラダ くだもの	米、じゃがいも、油 マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん りんご
11 火	おやつ	もちケーキ	もち粉、油	卵、牛乳	バナナ
12 水	おやつ	サーターアングダー（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	
13 木	おやつ	ロールパン チーズ	ロールパン	ベビーチーズ（Fe・Ca）	
14 金	おやつ	ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳、卵	
15 土	おやつ	おにぎり（昆布・おかか） カルシウムウエハース	米 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	ごんぶ、かつお節	いりごま
	おやつ	あわごはん ササミのごまフライ ひじき入り野菜炒め ゆし豆腐汁 くだもの	米、さび パン粉（小麦）、小麦粉、油 油	卵、とりささみ 豚肉、ひじき 豆腐、みそ	ごま、ごま キャベツ、もやし、にんじん、にら ねぎ パイン缶
17 月	おやつ	フライドポテト 小魚（ごま）	フライドポテト（小麦）	小魚（ごま・大豆・小麦）	
18 火	おやつ	豆腐ドーナツ（ココア）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	豆腐	
19 水	おやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
20 木	おやつ	おにぎり（鮭・わかめ）	米	さけ	いりごま
21 金	おやつ	乳酸菌飲料 カップケーキ	カップケーキ（小麦・卵・乳・大豆）		
22 土	おやつ	シュガーラスク	バター（乳）、食パン（小麦）		
25 火	昼食	麦ごはん 筑前煮 じゃがいもとポークのはさみ揚げ そうめん汁 フルーツ缶	米、押麦 じゃがいも、小麦粉、パン粉（小麦）、油 そうめん	鶏肉 ポーク（乳）、卵	だいこん、たまねぎ、にんじん、さくら菜、キャベツ、いわし、いりごま ねぎ みかん缶
	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
26 水	おやつ	さつまいもとりんごのケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、さつまいも、油	牛乳、卵	りんご
27 木	おやつ	蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳	
28 金	おやつ	鶏とひじきの炊き込み御飯	米	鶏もも肉、ひじき	にんじん、切り干しだいこん
29 土	おやつ	ごま入りスティック菓子	小麦粉、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	卵	ごま
	おやつ	中華丼 揚げぎょうざ みそ汁（じゃが芋・こまつな） フルーツ缶	米、ごま油、片栗粉 ぎょうざ（小麦・大豆・豚肉） じゃがいも	豚肉 みそ	はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ こまつな パイナップル バナナ

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
 * 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします