

2025年 11月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

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、にんにく ほうれんそう、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	昼食	タコライス ポテトサラダ 冬瓜とわかめのスープ くだもの	米、油 じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚含びき肉、チーズ（乳） わかめ	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト きゅうり、にんじん とうがん、コーン バナナ
	おやつ	牛乳 きなこトースト	食パン、バター（乳）、グラニュー糖	牛乳 きな粉、脱脂粉乳	
05 水	昼食	麦ごはん 白身魚フライ・タルタルソース いり豆腐 豚汁 くだもの	米、押麦 マヨネーズ（ノンエッグ）、油 油	卵、白身魚フライ（小麦・大豆） 豆腐 豚肉、みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、にんじん、しいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳 豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
06 木	昼食	麦ごはん チキンの照り焼き パパイア炒め みそ汁（白菜・しめじ） くだもの	米、押麦 油	鶏肉 豚肉 みそ	にんにく パパイア、にんじん、いんげん はくさい、しめじ オレンジ
	おやつ	いなり寿司（3歳児〜） ふりかけおにぎり（0〜2歳児）	米 ふりかけ（魚・ごま）、米	油揚げ	
07 金	昼食	あわごはん 酢豚 はるさめサラダ みそ汁（キャベツ・えのき） ヨーグルト	米、きび 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豚肉 みそ ヨーグルト（乳）	にんじん、きゅうり キャベツ、えのきだけ
	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、きぬぎや、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	バナナ ビスケット			バナナ
10 月	昼食	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
	おやつ	牛乳 もちケーキ	もち粉、油	牛乳 卵、牛乳	バナナ
11 火	昼食	麦ごはん 魚のピザ焼き ほうれん草ときこの炒め物 豚肉と白菜のスープ くだもの	米、押麦 オリーブ油 油	キング、チーズ（乳） ベーコン（豚・乳・卵・大豆） 豚肉	たまねぎ、ピーマン ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しめじ はくさい、にら バナナ
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ（きなこ）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 豆腐、きなこ	
12 水	昼食	あわごはん 鶏肉のごまみそ焼き 豆腐チャンプルー みそ汁（大根・えのき） くだもの	米、きび 油	鶏肉、みそ 豆腐、豚肉 みそ	いりごま キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん、えのきだけ オレンジ
	おやつ	ロールパン チーズ	ロールパン	ベビーチーズ（Fe・Ca）	
13 木	昼食	麦ごはん 豚肉の竜田揚げ 切干大根炒め さつまいも汁 くだもの	米、押麦 油、片栗粉、小麦粉 油 さつまいも	豚肉 豚肉、ごんぶ 鶏肉、みそ	切り干しだいこん、ごんにゃく しめじ、ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 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 牛乳、卵	
14 金	昼食	沖縄そば ほうれんそうの白和え くだもの	沖縄そば（小麦・大豆） ごま油	豚だし骨、豚三枚肉、かまぼこ（大豆） 豆腐	ねぎ ほうれんそう みかん
	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
15 土	昼食	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、きび 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
	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）	

* 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

2025年 11月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
17 月	昼食	マーボー丼 切干大根のツナ和え 蒸ししゅうまい みそ汁（とうがん・しめじ） くだもの	米、油 ごま油	豆腐、牛豚合びき肉 ツナ缶 しゅうまい（小麦・乳・豚・大豆・鶏・ごま） みそ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん、切り干しだいこん とうがん、しめじ オレンジ
	おやつ	牛乳 サーターアンドギー（黒糖）	小麦粉、黒糖、ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 卵	
18 火	昼食	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ みそ汁（だいこん・わかめ） くだもの	米、押麦 油 マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉 赤ハム（鶏・豚・大豆・乳） みそ、わかめ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが かぼちゃ、きゅうり、コーン だいこん、ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
19 水	昼食	カレーうどん わかざきの大根ら 大根サラダ くだもの	うどん（小麦）、片栗粉 小麦粉、油 ドレッシング	豚肉 わかざき、卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん みかん
	おやつ	おにぎり（鮭・わかめ）	米	さけ	いりごま
20 木	昼食	お誕生会（お弁当）			
	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）		
21 金	昼食	あわごはん とうがんウブシー レバーの南蛮漬け みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	米、きび 油、片栗粉 片栗粉、油	豆腐、ポーク（乳）、豚肉 豚レバー もずく、みそ	とうがん、にんじん、いんげん にんにく、しょうが ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 シュガーラスク	バター（乳）、食パン（小麦）	牛乳	
22 土	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、にんじん、人参、きゅうり、ごぼう、いんげん、しいたけ ねぎ みかん缶
	おやつ	ひじきごはん	米	ひじき	いりごま
25 火	昼食	ごはん クリームシチュー キャベツのツナ和え ミートボール くだもの	米 じゃがいも、油 ごま油 油	鶏肉、牛乳 ツナ缶 ミートボール（乳・小麦・鶏・豚）	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、コーン オレンジ
	おやつ	牛乳 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 牛乳、卵	りんご
26 水	昼食	雑穀ごはん ロースとんかつ 白菜の和え物 冬野菜のみそ汁 くだもの	米、きび、押麦 パン粉（小麦）、油、小麦粉 ごま油	豚肉、卵 赤ハム（鶏・豚・大豆・乳） みそ、油揚げ（大豆）	にんにく はくさい、もやし、きゅうり だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳 牛乳	
27 木	昼食	麦ごはん 赤魚の煮つけ 鮭チャンプルー（キャベツ） みそ汁（豆腐・しめじ・わかめ） くだもの	米、押麦 鮭、油	あかうお 豚肉 揚げ豆腐、みそ、わかめ	しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら しめじ りんご
	おやつ	鶏とひじきの炊き込みごはん	米	鶏もも肉、ひじき	にんじん、切り干しだいこん
28 金	昼食	スバゲティーミートソース 胚芽食パン ブロッコリーと大豆のサラダ わかめスープ（コーン・えのき） チーズ	スバゲティ（小麦）、オリーブ油 全粒粉パン マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚合びき肉 大豆 わかめ ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン、にんにく ブロッコリー、にんじん えのきだけ、コーン
	おやつ	牛乳 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	牛乳 卵	ごま
29 土	昼食	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、だけめこ、にんじん、しいたけ、きくらげ こまつな パイナップル
	おやつ	バナナ カルシウムせんべい	カルシウムせんべい（小麦・大豆）		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