

献立表

2025年11月

●乳卵ごまアレルギー

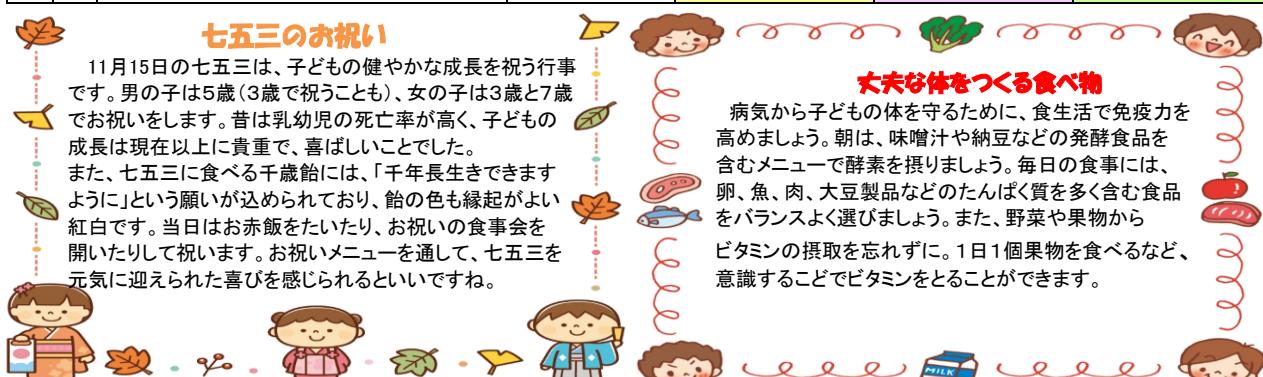
日	曜	献立	午後おやつ	材料名
1	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	オートミールクッキー	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、オリーブ油、はちみつ 赤 血や肉や骨になるもの とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ) 豆乳 緑 体の調子を整えるもの にんじん、たまねぎ、こまつな、きざみのり からしな、長ねぎ、しめじ オレンジ
4	火	●沖縄そば、●麺ちゃんぶるー、●ヨーグルト	●チーズコーン チヂミ ●牛乳	ゆで冲縄めん、砂糖 麺(車ふ)、油 小麦粉、もち粉、●ごま油、砂糖 ●とろけるチーズ ●牛乳 豆乳 万能ねぎ、しょうが ぶた肉(ばら)、●卵 ヨーグルト(加糖)
5	水	きびご飯、●魚のピカタ、冬瓜そぼろ煮 白菜の味噌汁、果物(りんご)	サーティー アンダギー ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 油、砂糖 ホキ、●卵 とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ 豆乳 かぼちゃ とうがん、にんじん、グリンピース(冷凍) はくさい、にら りんご
6	木	豚とキャベツのみそ炒め丼 小松菜とコーンの和え物、ワカメのみそ汁 果物(バナナ)	ビーフン ●牛乳	米(七分つき米)、砂糖 砂糖 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ) ビーフン、油、砂糖 豚肩ロース ●牛乳 キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、長ねぎ、わかめ(乾) バナナ
7	金	お弁当会	●キャロット ケーキ ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖 ●牛乳、●無塩バター ^{●牛乳} にんじん
8	土	豚丼、じゃがいものみそ汁、果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、砂糖 じゃがいも 豚肩ロース 米みそ(甘みそ) ホットケーキ粉、油、砂糖 たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
10	月	ご飯、●はんぺんチーズフライ ●きんぴらごぼう、なめこ汁 果物(グレープフルーツ)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) ○パン粉、油、小麦粉 こんにゃく、砂糖 ●はんぺん、●チーズ ぶた肉(ばら)、●ごま どうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) ごぼう、にんじん なめこ、万能ねぎ グレープフルーツ ホットケーキ粉 ●牛乳 ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
11	火	納豆ご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶるー さつまいものみそ汁、果物(梨)	●ヨーグルト マフィン ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 さつまいも ホットケーキ粉、マーガリン(無塩)、砂糖 ●ヨーグルト(無糖)、●牛乳 ●牛乳 なつう かさご どうふ(絹ごし豆腐)、豚肩ロース 減塩みそ ●ヨーグルト(無糖)、●牛乳 にんじん、にんじん、万能ねぎ 長ねぎ りんご
12	水	ご飯、チキンの照り焼き、白菜のツナあえ 豆腐のみそ汁、果物(オレンジ)	かぼちゃもち ●牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油 片栗粉、砂糖 とうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳 とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶) どうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) レタス はくさい、ピーマン、にんじん 万能ねぎ、カットわかめ オレンジ かぼちゃ
13	木	玄米ご飯、●魚のムニエル ●鶏肉とセロリソテー、かぼちゃの豆乳スープ 果物(バナナ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉 油 さつまいも ホットケーキ粉、もち粉、油 つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳 赤魚、●バター とり肉(若鶏もも・皮なし) 豆乳 たまねぎ、セロリ、にんじん かぼちゃ、たまねぎ バナナ
14	金	●ちらし寿司、筑前煮、イナムドウチ汁 果物(みかん)	●千歳飴風 ステックパイ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 ●卵 とりもも肉 ぶた肉(ばら)、カステラかぼちゃ、米みそ(甘みそ) たいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん だいこん、万能ねぎ、干しいたけ みかん 小麦粉、砂糖 ●牛乳 ●牛乳 にんじん、ピーマン、たまねぎ チングンサイ、しめじ りんご
15	土	春雨丼、中華スープ、果物(りんご)	きなこクッキー	米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 豚肩ロース ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油 きなこ にんじん、ピーマン、たまねぎ チングンサイ、しめじ りんご
17	月	●クリームパスタ、●野菜スティック 押し麦のスープ、果物(パイン)	みそおにぎり おしゃぶり昆布	スパゲティー、油 ●マヨネーズ 押麦 米(精白米)、砂糖、油 米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) ●牛乳 ●牛乳、●ベーコン 米みそ(甘みそ) とり肉(若鶏もも・皮なし) にんじん、だいこん、きゅうり にんじん、えのきだけ パイナップル
18	火	ご飯、●魚のチーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮、きのこのみそ汁 果物(バナナ)	豆腐ココア ホットケーキ ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油 豆乳、どうふ(絹ごし豆腐) ●牛乳 めかじき、●ビザ用チーズ、●粉チーズ とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) かぼちゃ えのきだけ、しめじ、万能ねぎ バナナ
19	水	麦ご飯、鶏肉のマーマレード焼き ●おからサラダ、大根スープ、果物(りんご)	くず餅 ●牛乳	米(精白米)、押麦 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖 とり肉(若鶏もも・皮付) おから マーマレード にんじん、たまねぎ、きゅうり だいこん、しめじ、長ねぎ りんご さかな ●牛乳 にんじん



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材料名
20	木	●豚肉チャーハン、花ショウマイ きゅうりのゆかりあえ、キャベツスープ 果物(オレンジ)	焼きいも ●牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、油 片栗粉、ショウマイの皮、●ごま油、砂糖 ぶた肉(ひき肉)、●卵 ぶた肉(ひき肉) さつまいも ●牛乳
21	金	ご飯、西京焼き、●人参しりしー 根菜みそ汁、果物(バナナ)	●フレンチトースト ●牛乳	赤 血や肉や骨になるもの 米(精白米) 砂糖 ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳、●卵 ●牛乳
22	土	中華丼、わかめスープ、果物(オレンジ)	ホットケーキ	緑 体の調子を整えるもの 米(精白米)、片栗粉、砂糖 ぶた肉(もも) ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油
25	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、大根うぶさー もずくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい クラッカー	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖 黒砂糖、グラニュー糖、押麦 さば 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ) いんげん(めのう)、こしあん(生)
26	水	●チーズバーガー、●花野菜サラダ ●コンースープ、果物(みかん)	●誕生日ケーキ りんごジュース	●チーズ ●パン粉 ●マヨネーズ、砂糖、オリーブ油 合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ、豆乳 グラニュー糖、小麦粉 ●卵、●無塩バター、●牛乳、●生クリーム
27	木	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおかいらいちー、油揚げのみそ汁 果物(柿)	●もずくの天ぷら ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、油 ●てんぷら粉、揚げ油 ●牛乳 ホキ ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ にんじん、たまねぎ、にんじん かき(柿)
28	金	チキンカレー、●チップドサラダ ●卵スープ、果物(オレンジ)	●バニラトースト ●牛乳	じやがいも ●ごまドレッシング ●卵 ●食パン、砂糖 ●無塩バター ●牛乳 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ) かぼちゃ、長ねぎ りんご 小麦粉、もち粉、砂糖 にら
29	土	豚とキャベツのみそ炒め丼 かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)	チヂミ	にんじん、たまねぎ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ ほうれんそう オレンジ 病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。1日1個果物を食べるなど、意識することでビタミンをとることができます。



たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<免疫力を保ち、免疫が下がったときは回復の手助けをする>	<ウイルスの侵入を防ぐ>	<抵抗力を高めウイルスを退治する>
豆・豆腐・肉・魚・卵	ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など	プロッコリー・さつまいも・柿・みかんなど