

献立表

2025年11月

●卵アレルギー


日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの 米(精白米)、油、ごま油	血や肉や骨になるもの 豚肩ロース、牛乳	体の調子を整えるもの コーン(缶)、こまつな、たまねぎ、しょうが にんじん、えのきたけ、りんご	
1	土	三色焼肉丼、中華スープ、果物(りんご)	オートミール クッキー	豆乳		
4	火	タコライス、●ブロッコリーサラダ、ワカメスープ 果物(オレンジ)	チーズコーンチヂミ 牛乳	含むき肉(牛・ぶた)、チーズ	たまねぎ、トマト、レタス、ピーマン、にんじん ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ	
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)	きなこスコーン 牛乳	ホキ、●卵 とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)、油あげ	とうがん、にんじん、えだまめ はくさい、にら りんご	
6	木	●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)	サーターアランダギー 牛乳	スバゲティー、油 ●マヨネーズ 押麦	牛乳、◎ペーコン にんじん、だいこん、きゅうり にんじん パインアップル	
7	金	お弁当会 	運動会ファイター! メダルクッキー 牛乳	小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油	豆乳 牛乳	かぼちゃ
8	土					
10	月	ご飯、ナゲット、●おからサラダ かぼちゃの豆乳スープ、果物(りんご)	くず餅 牛乳	米(精白米)、油、片栗粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖	とり肉(若鶏むね皮なし)、とうろ(木綿豆腐) おから 豆乳	たまねぎ、ニンニク にんじん、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
11	火	麦ご飯、赤魚の煮つけ、豆腐ちゃんぶるー 根菜みそ汁、果物(バナナ)	ビーフン 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 油 さつまいも	かき とうろ(沖縄豆腐)、豚肩ロース 減塩みそ	しょうが たまねぎ、にんじん、にら たまねぎ、長ねぎ バナナ
12	水	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(バナナ)	焼きいも 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 とうろ(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 バナナ
13	木	ご飯、●魚のオーロラソース焼き カレーおからいりちー、油揚げのみそ汁 果物(柿)	もちもちどら焼き 牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、油	ホキ ぶた肉(ひき肉)、おから 米みそ(甘みそ)、油あげ	ハセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき たまねぎ、にんじん かき(柿)
14	金	●ちらし寿司、筑前煮、イナムドウ汁 果物(みかん)	千歳船風 ステックパイ 牛乳	米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 こんにゃく	●卵 とりも肉 ぶた肉(ばら)、カササギ(煮)、米みそ(甘みそ)	だいこん、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
15	土	照り焼き丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	きなこクッキー	米(精白米)、砂糖、ごま油	牛乳 とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、こまつな、きざみり からし菜、長ねぎ、しめじ オレンジ
17	月	●野菜ラーメン、きゅうりの酢の物 ヨーグルト	みそおにぎり おしゃぶり昆布	生中華めん、ごま油 砂糖	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、◎なると 活くわ グリコ健康ヨーグルト	もやし、にんじん、コーン(缶)、長ねぎ きゅうり、カットわかめ オレンジ
18	火	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)	豆腐ココア ホットケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏むね皮なし) ツナ(油漬缶) とうろ(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
19	水	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(梨)	ヨーグルトマフィン 牛乳	米(精白米) 片栗粉、油	豆乳、とうろ(絹ごし豆腐) 牛乳	かぼちゃ えのきたけ、しめじ、万能ねぎ なし(梨)



オレンジこども園


※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		
				黄	赤	緑
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(バナナ)	じゃがいも チーズガレット 牛乳	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	血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、●卵 ぶた肉(ひき肉)	体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、ピーマン、長ねぎ たまねぎ、しょうが きゅうり キャベツ、にんじん バナナ
21	金	納豆ご飯、西京焼き、●人参しりしりー コンスープ、果物(柿)	●フレンチトースト 牛乳	米(精白米) 砂糖	なつとう かかれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶)	にんじん、ピーマン コーン(缶)、たまねぎ、キャベツ かき(柿)
22	土	中華丼、わかめスープ、果物(オレンジ)	ホットケーキ	食パン、砂糖	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、●卵 ぶた肉(もも)
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)、ごま油、片栗粉、砂糖、油	ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖
26	水	チーズバーガー、●花野菜サラダ コンスープ、果物(みかん) 	●誕生日ケーキ りんごジュース	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖	豚肩ロース とうろ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ だいこん、にんじん、もみじ豆、にら もずく(塩めき)、万能ねぎ グレープフルーツ
27	木	玄米ご飯、魚のムニエル 鶏肉とセロリソテー、さつまいものみそ汁 果物(バナナ)	●もずくの天ぷら 牛乳	黒砂糖、グラニュー糖、押麦	いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	たまねぎ、レタス にんじん、ブロッコリー、カリフラワー グリーンコーン(缶)、長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ みかん
28	金	春雨丼、小松菜とコーンの和え物 ●卵スープ、果物(グレープフルーツ)	パニラトースト 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 小麦粉 さつまいも	赤魚、バター とり肉(若鶏もも、皮なし) 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、セロリ、にんじん 長ねぎ バナナ
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	◎てんぷら粉、揚げ油	牛乳 豚肩ロース	にんじん、ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん グレープフルーツ



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。お祝いメニューを通して、七五三を元気に迎えられた喜びを感じられるといいですね。



夫婦お祝いをつくる食べ物

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

<免疫力を保ち、免疫が下がったときは回復の助けをする>

豆・豆腐・肉・魚・卵



ビタミンA

<ウイルスの侵入を防ぐ>

ほうれん草・人参・かぼちゃ・青菜など



ビタミンC

<抵抗力を高めてウイルスを退治する>

ブロッコリー・さつまいも・柿・みかんなど

