

# 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	
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、油、ごま油 豚肩ロース、牛乳 コン(缶)、こまつな、たまねぎ、しょうが ホットケーキ粉、オーブン、砂糖、オリーブ油、牛乳 豆乳	
4	火	タコライス、●プロッコリーサラダ、ワカメスープ 果物(オレンジ)	チーズコーンチヂミ牛乳	赤 血や肉や骨になるもの 米(精白米) 合ひき肉(牛・ぶた)、チーズ 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 とろけるチーズ 牛乳 コン(缶)	
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	緑 体の調子を整えるもの 米(精白米)、きび(精白粒) 小麦粉、油 牛乳 牛乳、●卵、ごま油、砂糖 とうがん、にんじん、えだまめ 米みぞ(甘みぞ)、油あげ 小麦粉、砂糖 牛乳、バター、きなこ 牛乳 スパイティー、油 ●マヨネーズ 押麦 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 豆乳 牛乳 かぼちゃ	
6	木	●クリームパスタ、●野菜ステイック 押し麦のスープ、果物(ハイン)	サーターアンダギー牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 小麦粉、油 牛乳 牛乳、●ベーコン 米みぞ(甘みぞ) とり肉(若鶏もも・皮なし) 小麦粉、揚げ油、黒砂糖、砂糖、油 豆乳 牛乳 かぼちゃ	
7	金	お弁当会	運動会ファイト! メダルクッキー牛乳	赤 血や肉や骨になるもの ホットケーキ粉、砂糖 無塩バター、おから、黒いりごま、豆乳 牛乳	
8	土	うんどうかい			
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 油、ジャガイモ、●マヨネーズ、砂糖 おから豆乳 黒砂糖、くず餅、タピオカ粉、グラニュー糖 きなこ 牛乳	
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	赤 熱と力になるもの 米(精白米)、押麦 砂糖、油 さつまいも ビーフン、油、砂糖 豚肩ロース 牛乳	
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) パン粉、油、小麦粉 こんにゃく、砂糖 さつまいも 牛乳	
13	木	ご飯、●魚のオーロソース焼き カレーおからいりー、油揚げのみそ汁 果物(柿)	もちもちどら焼き牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖、油 ●卵 豚肩ロース 牛乳 ホットケーキ粉、もち粉、油 つぶしあん(砂糖添加)	
14	金	●ちらし寿司、筑前煮、イナムドウチ汁 果物(みかん)	千歳飴風ステッキパイ牛乳	黄 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、油 こんにゃく、砂糖 ●卵 豚肩ロース 牛乳 小麦粉、砂糖	
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	赤 熱と力になるもの 米(精白米)、砂糖、ごま油 とり肉(若鶏もも・皮付) 米みぞ(甘みぞ) ホットケーキ粉、ブルシリップ、片栗粉、油 きなこ	
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	黄 熱と力になるもの 生中華めん、ごま油 砂糖 米(精白米)、砂糖、油 米みぞ(甘みぞ)、ツナ(油漬缶)	
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	赤 熱と力になるもの 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) とうふ(絹ごし豆腐)、米みぞ(甘みぞ) ホットケーキ粉、ブルシリップ、砂糖、油 牛乳 豆乳、とうふ(絹ごし豆腐)	
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 片栗粉、油 めかじき、ビザ用チーズ、粉チーズ とり肉(ひき肉) 米みぞ(甘みぞ) 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	



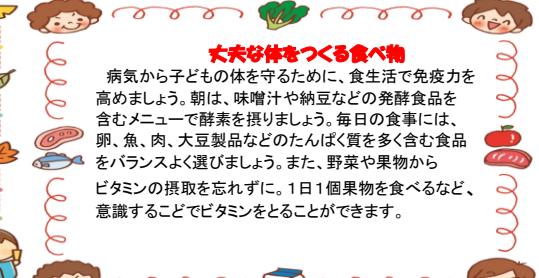
## オレンジこども園

※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
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	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) じゃがいも、片栗粉、油 チーズ 牛乳
21	金	納豆ご飯、西京焼き、●人参しりしりー コーンスープ、果物(柿)	●フレンチトースト 牛乳	赤 なっとう かれん、米みぞ(甘みぞ) ●卵、ツナ(油漬缶) 牛乳、●卵 牛乳、砂糖
22	土	中華丼、わかめスープ、果物(オレンジ)	ホットケーキ	黄 米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 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
25	火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き、大根うぶさー もすくのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい クラッカー	赤 豚肩ロース とうふ(絹ごし豆腐)、米みぞ(甘みぞ) 黒砂糖、グラニュー糖、押麦 いんげん(まめ)(乾)、こしあん(生)
26	水	チーズバーガー、●花野菜サラダ コーンスープ、果物(みかん)	●誕生日ケーキ りんごジュース	黄 コッペパン、パン粉 ●マヨネーズ グラニュー糖、小麦粉 ●卵、無塩バター、牛乳、生クリーム いちご りんごジュース(果汁100%)
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	黄 米(精白米)、米(玄米) 油 ●もずくの天ぷら粉、揚げ油 赤魚、バター とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みぞ(淡色辛みぞ) ○てんぷら粉、揚げ油 牛乳
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	黄 米(精白米)、はるさめ、砂糖、油 砂糖 豚肩ロース ●卵 食パン、砂糖 無塩バター 牛乳
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	黄 豚肩ロース、米みぞ(甘みぞ)、ごま 米みぞ(甘みぞ) 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 かぼちゃ、長ねぎ りんご 牛乳

### 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)、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丼には、「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、餚の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をいたたり、お祝いの食事会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。



### 丈夫な体をつくる食べ物

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  
回復の手助けをする>

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  
<抵抗力を高めウイルスを退治する>

プロッコリー・さつまいも・柿・みかんなど

