

2025年 令和7年

# 11月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	土	焼きそば ゆし豆腐 果物	豚肉 ゆし豆腐 豆乳	中華麺 油 米	人参 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ きゅうり ねぎ バナナ	豆乳 みそおにぎり	
3	月	文化の日 (休園)					
4	火	親子丼 バンサンスー 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 ハム 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 はるさめ ごま	人参 玉葱 乾しいたけ チンゲン菜 もやし きゅうり わかめ ねぎ みかん	牛乳 ドーナッツ	
5	水	あわごはん きびなごから揚げ 三色きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	きびなご 豚肉 豚レバー 牛乳 粉チーズ	米 あわ 片栗粉 油 ごま 砂糖 バター 小麦粉	ごぼう 人参 ピーマン だいこん にら にんにく パイン缶	牛乳 チーズサブレ	
6	木	強化玄米ごはん パイナップルスベア リップ 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚ソーキ 牛乳	米 玄米 油 そうめん パン きな粉	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン ねぎ かき	牛乳 揚げパン	
7	金	チキンカレー じゃこサラダ えのきスープ 果物	鶏肉 しらす 油揚げ 卵 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 バター	人参 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり えのき ねぎ かぼちゃ バナナ	牛乳 スイートパンブキン	
8	土	カレーうどん 厚揚げの煮付け 果物	豚肉 生揚げ ツナ缶	じゃがいも 油 砂糖 米	人参 玉葱 ねぎ のり バナナ	牛乳 スナックパン	
10	月	強化あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 砂糖 片栗粉 さつまいも バター 小麦粉 ごま	だいこん 人参 ブロッコリー 白滝 こまつな えのき ねぎ みかん	牛乳 さつま芋クッキー	
11	火	強化玄米ごはん 魚天ぶら キャベツひき肉炒め 冬瓜のみそ汁 果物	白身魚 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 パン バター ごま	あおのり キャベツ 人参 玉葱 ねぎ ピーマン とうがん わかめ ねぎ りんご	牛乳 ゴマクリームサンド	
12	水	三枚肉そば 白菜みそマヨ和え 粉ふき芋 果物	三枚肉 かまぼこ さけ 豆乳	沖繩そば 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 米	ねぎ はくさい こまつな 人参 あおのり のり かき	豆乳 鮭おにぎり	
13	木	お弁当の日		牛乳	バター 砂糖 小麦粉	牛乳 メロンパン	
14	金	(七五三メニュー)三色丼 ナムル じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 卵 油揚げ 箱牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな ピーマン ねぎ わかめ フルーツカ クテル(桃・梨・ぶどう・さくらんぼ)	牛乳 砂糖天ぷら	
15	土	ナポリタンスパゲティ チーズ アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳 卵	スパゲッティ 油 黒砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	人参 玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 きゅうり あおさ バナナ	牛乳 手作りタンナファク ルー	
17	月	雑穀ごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 煮干し 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 ふ じゃがいも ごま	人参 玉葱 はくさい えのき ほうれんそう きゅうり わかめ あおのり みかん	牛乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
18	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き 小松菜お浸し ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 いもくず 黒糖	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ こまつな はくさい ねぎ りんご	牛乳 くずもち	
19	水	芋ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 干切りイリチー ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 さつまいも マヨネーズ 油 そうめん	コーン缶 パセリ 切干大根 昆布 人参 こんにゃく ほうれんそう パイン缶 キャベツ ねぎ	豆乳 みそおにぎり	
20	木	(お誕生会)ゆかりごはん きこのハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ パン粉 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ バター ホットケーキミックス 砂糖	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 きゅうり キャベツ	牛乳 誕生ケーキ	
21	金	強化あわごはん 酢豚 からしな和え 春雨スープ 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 加糖練乳 牛乳	米 あわ じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 はるさめ 小麦粉	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな えのき わかめ かき	牛乳 マーラーカオ	
22	土	肉みそ丼 もずくスープ 果物	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 パン	しょうが 人参 玉葱 しめじ ピーマン はくさい もずく ねぎ バナナ	牛乳 ちんすこう	
24	月	振替休日 (休園)					
25	火	中華丼 切干大根サラダ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつまいも 油	人参 玉葱 はくさい チンゲン菜 切干大根 きゅうり わかめ ねぎ みかん	牛乳 ごま揚げ団子	
26	水	ロールパン 豆乳と豚肉のシチュー チーズ入り卵焼き 小松菜ツナ和え 果物	豚肉 豆乳 卵 チーズ ツナ缶 しらす	パン じゃがいも バター マカロニ 油 砂糖 ごま 米	人参 玉葱 セロリー ブロッコリー コーン缶 ひじき こまつな あおのり りんご	牛乳 じゃこおにぎり	
27	木	黒米ごはん きびなごのカレー揚げ 人参シリシリ カリカリ胡瓜 イナムドゥチ 果物	きびなご 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 小麦粉 オートミール 黒糖 バター	人参 玉葱 にら きゅうり 乾しいたけ こんにゃく ねぎ パイン缶	牛乳 オートミールクッキー	
28	金	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ブロッコリーマヨネーズ炒め チンゲン菜スープ 果物	さけ ベーコン 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ふ パン バター	ブロッコリー 人参 チンゲン菜 バナナ	牛乳 シナモントースト	
29	土	焼肉丼 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	精米 砂糖 油 バター 小麦粉 ベーキング	人参 玉葱 しめじ ピーマン 白滝 もずく きゅうり だいこん ねぎ かぼちゃ レーズン バナナ	牛乳 マフィン	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。  
☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。