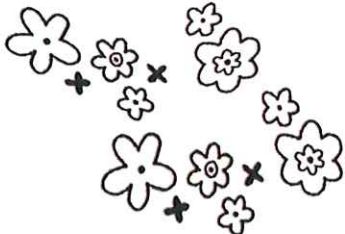


2025年度11月

●共通献立 献立表

すみれっ子保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	私たちの住む沖縄でも、ようやく秋の深まりを感じるようになり、 元気いっぱい外遊びを楽しめるこちよい季節となりました。 運動量も増え、食欲も増してくるときです。旬の食材をたくさん とって、豊かな感性や味覚を育てていきましょう。 					1 中華丼 みそ汁 プルーン 精白米 豚かた ロース たまねぎ 人参 白菜 シイ 片栗粉 鶏水炊 伍 にんにく プルーン
主な食材						麦茶、お菓子
おやつ						
献立	3 	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) デークニーリチー きゅうりの梅和え りんご 精白米 押麦 生揚げ きょうな 大根 豚かた にんじん さ やいんげん 油 りんご 食パン しらす干し マヨドレ ナ ス 飲むヨーグルト、じゃこトースト	5 麦ご飯 みそ汁(白菜・えのき) 魚の味噌照り焼き ツナ和え(ほうれん草・人参) バナナ 精白米 押麦 白菜 えのきたけ ホキ しょうが きび砂糖 ほうれん草 にんじん まぐろ 伍 マヨドレ バナナ EM 牛乳 薄力粉 脱脂乳 有塩バター 鶏卵 EM酪農牛乳、クッキー	6 焼きさんま(クッキング) ぶんぶんおにぎり 豆乳 さんま 浅漬け 青切りみかん 精白米 押麦 かぼちゃ 油揚げ 根菜ねぎ 鶏もも しょう が 片栗粉 薄力粉 油 きゅうり みかん 伍 きび砂糖 EM 牛乳 さつまいも カルピス、蒸し芋	7 ご飯 クリームシチュー(かぶ) 春雨サラダ スープ ゼリー 豚かた 油 にんじん じゃがいも たまねぎ かぶ アロギョ ー まいたけ にんにく 薄力粉 有塩バター クリーム牛乳 きゅ うり トマト カットわかめ 春雨 まぐろ 伍 きび砂糖 麦茶 精白米 油揚げ こま 麦茶、いなり寿司	8 ジャワライス スープ チーズ 精白米 鶏もも にんじん たまねぎ 無塩バター トマト 伍 グ リーンピース チーズ 麦茶、お菓子
主な食材						
おやつ						
献立	10 ふりかけご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) 沖縄豆腐と野菜のうま煮 きゅうりの塩昆布あえ バナナ 精白米 押麦 やさいいふりかけのりかつお 白菜 さつま まいも 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 片栗粉 きゅうり 塩昆布 バナナ ぐすん粉 黒砂糖 きな粉 飲むヨーグルト、黒糖くずもち	11 石川岳Aコース(3.4.5歳児) ミートソーススパゲティ 豚肉と白菜のスープ 小松菜と油揚げのおかか和え りんご 3.4.5歳児・・・おにぎり弁当持参 スパゲティ 豚ひき肉 油 トマト なす たまねぎ しめじ ご ま油 小松菜 油揚げ 白菜 豚かた にんじん 片栗粉 か ぶ きび砂糖 ゆかり 麦茶、ゆかりおにぎり	12 麦ご飯 みそ汁(かぶ) なすの挽き肉炒め ナムル オレンジ 精白米 押麦 かぶ 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さ やいんげん 油 片栗粉 鶏ささ身 ほうれん草 りんご と うもやし きゅうり ごま油 きび砂糖 バナナ EM牛乳 米 粉 いら 伍 しらす干し オレンジ EM酪農牛乳、チヂミ	13 玄米ご飯 みそ汁(かつお・じゃが芋) 豆腐と鯖のハンバーグ れんこんのゴママヨサラダ パイン缶 精白米 押麦 からしな じゃがいも 沖縄豆腐 さば 伍 に んじん 菜ねぎ しょうが パン粉 油 れんこん さやいん げん ごま マヨドレ きび砂糖 伍 EM牛乳 ホット ケーキ粉 ごま 豆乳 カルピス、セサミスティック	14 豚しょうが焼き丼 みそ汁(豆腐・わか) かぼちゃ含め煮 ゼリー 精白米 押麦 豚かた たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン しょうが 油 沖縄豆腐 カットわかめ かぼちゃ EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖 EM酪農牛乳、スイートポテト	15 ジュシー みそ汁 プルーン 精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 プルーン 麦茶、お菓子
主な食材						
おやつ						
献立	17 麦ご飯 なめこ汁(ネギ) チキンのケチャップ煮 ポテトサラダ バナナ 精白米 押麦 なめこ 絹ごし豆腐 菜ねぎ 鶏手羽 たまね ぎ 油 じゃがいも にんじん きゅうり トマト マヨドレ EM牛乳 米粉 バナナ きび砂糖 豆乳 ココア バナナ 飲むヨーグルト、米粉のバナナケーキ(10P)	18 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 唐揚げ りんご ブロッコリーソテー 石川岳Bコース(5歳児)・・・おにぎり弁当持参 精白米 押麦 沖縄豆腐 菜ねぎ 豆乳 鶏肉 ブロッコリー りんご 豚ソーセージ ホットケーキ粉 りんご 飲むヨーグルト、ミニドック	19 麦ご飯 みそ汁(大根・水菜) わかさぎのオランダ揚げ 野菜炒め(もやし・ひじき) みかん 精白米 押麦 大根 きょうな カットわかめ わかさぎ に んじん パセリ 薄力粉 ナス 豆乳 油 キャベツ りんごと うもやし 豚かた ほしひじき EM牛乳 食パン きな粉 きび砂糖 みかん EM酪農牛乳、パン(きな粉クリーム)	20 誕生会 (弁当持参)  カルピス、誕生会ケーキ	21 カレーライス(ポーク) スパゲティサラダ みそ汁 ゼリー 精白米 押麦 豚かた 鶏がら たまねぎ 油 にんじん じゃ がいも キャベツ スパゲティ きゅうり まぐろ 伍 干しひ じき マヨドレ 温州みかん EM牛乳 おさつすていっく バナナ 麦茶、ツナマヨおにぎり	22 もずく丼 みそ汁 チーズ 精白米 豚ひき肉 沖縄もずく にんじん 赤ピーマン・黄 ピーマン しょうが チーズ 麦茶、お菓子
主な食材						
おやつ						
献立	24 振替休日 (勤労感謝の日) 	25 納豆ごはん ちむしんじ パパイヤリチー りんご 精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚バ ー じゃがいも にんじん 菜ねぎ にんにく パパイア いら まぐろ 伍 油 りんご 薄力粉 きび砂糖 カルピス、ちんすこう(手作り)	26 親子丼 みそ汁(大根・油揚げ) 小松菜としめじのゴマ和え オレンジ 精白米 押麦 鶏もも にんじん たまねぎ 青ピーマン 根 菜ねぎ 鶏卵 油 大根 油揚げ 菜ねぎ こまつな しめじ ごま きび砂糖 伍 塩昆布 麦茶、塩昆布おにぎり	27 玄米ご飯 みそ汁(麩・わか) さばのおろし煮 白菜サラダ チーズ 精白米 押麦 親世ふ カットわかめ 根菜ねぎ さば きび 砂糖 しょうが 大根 白菜 りんご きゅうり にんじん 油 型抜きチーズ 飲むヨーグルト、そばぽーぽー	28 ハヤシライス 小魚サラダ みそ汁 ゼリー 精白米 押麦 牛かた 鶏がら たまねぎ にんじん じゃが いも トマト 青ピーマン 油 しらす干し キャベツ ほしひ じき トマト ごま油 温州みかん 食パン きな粉 きび砂糖 有塩バター EM酪農牛乳、きな粉ラスク	29 マーボー丼 みそ汁 プルーン 精白米 沖縄豆腐 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんに く しょうが プルーン 麦茶、お菓子
主な食材						
おやつ						

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

◀アレルギー食品表示を規定されている食品▶

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生