

# 2025年11月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月 10	さばの竜田揚げ ほうれん草と黄菊の和え物 ごはん 豚汁	さば・醤油・酒・生姜・片栗粉・米油 ほうれん草・菊・もやし・醤油・かつお節 白米・胚芽米 豚肉・大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく・ねぎ・味噌・煮干し	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	チョコサンド 食パン・コーンスターク・素精糖・ココア・牛乳・豆乳 くだもの・牛乳	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩 麦茶	鶏肉の塩唐揚風・わかめとコーンのサラダ 鶏肉・酒・海水塩・素精糖・アレルギーマヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・菜種油 塩蔵わかめ・キャベツ・コーン・醤油・米酢・なたね油・海水塩・素精糖 梅おにぎり・スープ
火 18	鶏肉のトマト煮込み 野菜ソテー ごはん えのきと玉葱の味噌汁	鶏肉・玉葱・なたね油・ホールトマト・素精糖・海水塩・グリンピース キャベツ・玉葱・にんじん・もやし・なたね油・海水塩・ベーコン 白米・胚芽精米 小松菜・えのき・玉葱・味噌・煮干し	肉団子 野菜軟らかくゆでる	ふかし芋 さつまいも くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	回鍋肉うどん・大学芋 干しうどん・豚ひき・キャベツ・にんじん・たけのこ・長葱・いんげん・生姜・味噌・醤油・かつおだし くだもの
水 19	五目ごはん さわらの照り焼き ほうれん草の海苔和え かぼちゃと人参の味噌汁	白米・胚芽精米・鶏肉・ごぼう・にんじん・しめじ・いんげん・油揚げ・酒・醤油・海水塩 さわら・醤油・酒・なたね油 ほうれん草・あまのり・醤油・かつおぶし・もやし かぼちゃ・にんじん・味噌・煮干し	別皿とろみつき 野菜軟らかくゆでる	レーズンマフィン ホットケーキミックス・素精糖・バター・牛乳・はちみつ レーズン くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	豆腐ツナハンバーグ・ 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・万能ねぎ・椎茸・パン粉・醤油・なたね油 きゅうり・海水塩・ごま きゅうりのごまよごし・わかめごはん・汁
木 20	豆腐のカレー煮 さつまいもの天ぷら ごはん 納豆汁	豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・しいたけ・ビーマン・なたね油・カレー粉・海水塩・醤油・みりん・片栗粉 さつまいも・薄力粉・なたね油 白米・胚芽精米 納豆・白菜・にんじん・葱・味噌・かつおぶし・煮干し	揚げ煮	さばの炊き込みごはん さば・にんじん・しょうが・酒・みりん くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の塩焼き・切干大根煮 魚・塩・切干大根・にんじん・干し椎茸・油揚げ・なたね油・素精糖・醤油・みりん・いんげん しらす油揚げごはん・スープ
金 21	れんこんつくね団子 和風サラダ ぶりかけごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏肉・れんこん・生姜・海水塩・片栗粉・ごま油・醤油・みりん・素精糖 キャベツ・きゅうり・トマト・しらす・なたね油・米酢・醤油・海水塩 白米・胚芽精米 油揚げ・もやし・玉葱・煮干し・味噌	野菜軟らかくゆでる	マカロニきなこ マカロニ・きなこ・素精糖・海水塩 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	魚のパン粉焼き 魚・にんにく・酒・海水塩・パン粉・パセリ・オーブン じゃがいも・バター・醤油 プレーンポール(卵・乳なし) じゃが芋バター煮・パン・クリームスープ
土 22	煮込みうどん カブとツナのサラダ フルーツヨーグルト	うどん・豚肉・ごぼう・白菜・にんじん・しいたけ・ねぎ・ほうれん草・醤油・海水塩 かぶ・きゅうり・にんじん・ツナ缶・マヨネーズ・海水塩 ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶・レーズン	野菜軟らかくゆでる	ジャムパン・小魚 パン(卵・乳なし)・ジャム くだもの・牛乳		
月 17	鮭のコーンマヨネーズ焼き ひじきのマリネ プロッコリーと野菜スープ	鮭・マヨネーズ・コーン缶・粉チーズ・海水塩 ひじき・醤油・だいこん・きゅうり・にんじん・ハム・なたね油・米酢・海水塩 プロッコリー・たまねぎ・にんじん・海水塩・かつおだし	野菜軟らかくゆでる	あんバターサンド コッペパン(たまご・乳なし)・あずき缶・バター くだもの・牛乳	青菜おにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩 麦茶	豆腐のチャンプル・キャベツゆかり和え 豆腐・ニラ・もやし・ベーコン・削り節・醤油・海水塩・片栗粉・なたね油 キャベツ・きゅうり・にんじん・海水塩・ゆかり こんぶごはん・味噌汁
火 25	マカロニグラタン 里芋とプロッコリーの和風和え パン ほうれん草の味噌汁	マカロニ・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・バセリ・なたね油・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・海水塩・粉チーズ・パン粉 さといも・人参・プロッコリー・醤油・かつお節・あまのり コッペパン(たまご・乳なし) 油揚げ・人参・ほうれん草・味噌・煮干し	ひき肉 野菜軟らかくゆでる 食パンスティックつき	みそおにぎり 白米・胚芽米・味噌・みりん・ごま くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	鶏南うどん・じゃがバター 干しうどん・鶏ひき・長葱・にんじん・青菜・醤油・海水塩・かつおだし くだもの
水 26	チキンカレー ほうれん草ともやしのナムル 大根と人参のスープ	白米・胚芽精米・鶏肉・じやがいも・たまねぎ・にんじん・ビーマン・じやがいも・なたね油・海水塩・バター・小麦粉・カレー粉・醤油・ウスターソース・トマトケチャップ・牛乳 ほうれん草・もやし・醤油・かつおだし・ごま油・ごま 大根・にんじん・大根葉・ごま・海水塩・醤油	野菜軟らかくゆでる	アップルケーク ホットケーキミックス・素精糖・なたね油・豆乳 りんご くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	魚のカレー焼き・じゃがいもの炒め煮 魚・海水塩・薄力粉・カレー粉・じゃがいも・いんげん・にんじん・なたね油・素精糖・醤油 和風ツナおにぎり・スープ
木 27	しらすの卵焼き なます風サラダ ごはん 白菜の味噌汁	しらす・にんじん・たまご・ねぎ・なたね油・醤油・海水塩・かつおだし 大根・きゅうり・にんじん・なたね油・米酢・海水塩・はちみつ・ごま 白米・胚芽精米 白菜・油揚げ・にんじん・味噌・煮干し	野菜軟らかくゆでる	さつまいもパイ さつまいも・素精糖・バター・なたね油・ごよざの皮 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	豆腐のプロパンス風・かぶサラダ 豆腐・薄力粉・海水塩・豚ひき・玉葱・人参・トマト・ビーマン・ニンニク・生姜・ケチャップ・なたね油・薄力粉・バター・素精糖・かぶ・ほたて缶・きゅうり・アレルギーマヨネーズ パン・スープ
金 28	鶏肉のみぞ焼き ごぼうの金平 ぶりかけごはん きのこスープ	鶏肉・味噌・酒・みりん ごぼう・にんじん・こんにゃく・さやえんどう・なたね油・素精糖・酒・みりん・醤油・かつおだし 白米・胚芽精米・ぶりかけ ベーコン・しめじ・えのきだけ・たまねぎ・なたね油・海水塩	肉団子 野菜軟らかくゆでる	中華風うどん 豚肉・葱・にんじん・白菜・きくらげ・醤油・海水塩 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	魚の照り焼き・かぼちゃひじき煮 魚・醤油・みりん・酒・かぼちゃ・ひじき・醤油・みりん・素精糖
土 29	きつねうどん かぼちゃカレー煮 オレンジゼリー	うどん・鶏肉・油揚げ・にんじん・しいたけ・キャベツ・ほうれん草・ねぎ・醤油・海水塩 かぼちゃ・たまねぎ・いんげん・素精糖・みりん・醤油・カレー粉 オレンジジュース・素精糖・アガ		ラスク・チーズ 食パン(乳・卵なし)・バター・素精糖 くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 今月は、旬の食材が沢山登場します。「食欲の秋」ご家庭でも是非、旬の食材に触れてみてはいかがでしょうか? ※胚芽精米は現在納品が停止されていましたが11月から提供予定です。	

\* 幼児)エネルギー534kcal たんぱく質21.7g 脂質17.7g \* 乳児)エネルギー422kcal たんぱく質16.2g 脂質12.9g

\* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。

\* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。