

11月献立表

2025年

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ちゃんぽん	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
		オレンジ			オレンジ	
04 火	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		おでん風煮込み	さといも（冷凍）、上白糖 板こんにゃく	鶏もも肉、厚揚げ、 角切り昆布、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		干草和え	上白糖	油揚げ	ほうれんそう（冷凍）、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん
	午後おやつ	小倉トースト	食パン（小麦・脱脂粉乳）、バター	こしあん（生）		
		牛乳		牛乳		
05 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	コンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	にんじん、キャベツ、コーン缶	コンソメ、食塩
		チュモッパ	胚芽米、マヨドレ、ごま油	ツナ、もみ海苔（えび）	たくあん	食塩、こしょう
06 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのねぎ塩あんかけ	片栗粉、なたね油	かれい	ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ、食塩
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜	しょうゆ、糸かつお、食塩
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナ蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
07 金	昼食	秋の彩りご飯	胚芽米、さつまいも	鮭、こんぶ（だし用）	まいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		ごぼうサラダ	上白糖	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	はくさい、かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	豆乳バナナコッタ（黒蜜・きなこ）	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
		スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
08 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		わかめうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
10 月	昼食	そぼろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		お味噌汁	切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、ほうれんそう（冷凍）、しめじ	だしかつお
	午後おやつ	れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖		れんこん（冷凍）	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
11 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのアンGRES	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース（大豆・りんご含む）、食塩
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン（卵不使用）	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー（冷凍）、しめじ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	みかん			みかん	
		ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
12 水	昼食	鶏肉とごぼうの まぜごはん	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、 こんぶ（だし用）、きざみのり	ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、ちくわ（卵不使用）	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、まいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム（卵不使用）		コンソメ
		牛乳		牛乳		
13 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		ハンバーグ	片栗粉、パン粉（小麦）、小麦粉	鶏ひき肉、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、食塩、ナツメグ
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		白菜と大根のミネストローネ	オリーブオイル	ウインナー（卵不使用）	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんにく	コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	モンブランパフェ	小麦粉、甘栗、上白糖、なたね油	絹ごし豆腐、豆乳、豆乳ホイップ		ベーキングパウダー
		ぶどうジュース			ぶどう天然果汁	
14 金	昼食	秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、 かぼちゃ（冷凍）、しめじ	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		黄桃			もも缶（黄桃）	
		みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
	午後おやつ	花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
		牛乳		牛乳		
15 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		和風ツナスパゲティ	スパゲティ（小麦）、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきだけ、にんじん	めんつゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	



お誕生日おめでとうメニューです。11月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉

きのこ類、かぼちゃ、カリフラワー、ごぼう、さつまいも、さといも、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、れんこん、かき、りんご、みかん、キウイ、鮭

17 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉（小麦）	鮭		ケチャップ、食塩
		磯和え		もみ海苔（えび）	キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	お米deりんごタルト	米粉、砂糖、食物油脂、でんぷん	豆乳	りんごジャム	水あめ、香料、乳化剤、ショートニング
		ミレービスケット（幼児のみ）	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			塩、膨張剤
18 火	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		おでん風煮込み	さといも（冷凍）、上白糖	鶏もも肉、厚揚げ、角切り昆布、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん、だしかつお
		干草和え	上白糖	油揚げ	ほうれんそう（冷凍）、にんじん、もやし	しょうゆ、みりん
		小倉トースト	食パン（小麦・脱脂粉乳）、バター	こしあん（生）		
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
19 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のカレーパン粉焼き	パン粉（小麦）、なたね油	鶏もも肉		酒、コンソメ、カレー粉、食塩、こしょう
		もくもく野菜のチーズ和え		チーズ	ブロッコリー（冷凍）、にんじん、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		コンソメスープ		ウインナー（卵不使用）	にんじん、キャベツ、コーン缶	コンソメ、食塩
	午後おやつ	チュモッパ	胚芽米、マヨドレ、ごま油	ツナ、もみ海苔（えび）	たくあん	食塩、こしょう
20 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのねぎ塩あんかけ	片栗粉、なたね油	かれい	ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ、食塩
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜	しょうゆ、糸かつお、食塩
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	にんじん、トウモロコシ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	バナナ蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	バナナ	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
21 金	昼食	秋の彩りご飯	胚芽米、さつまいも	鮭、こんぶ（だし用）	まいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		ごぼうサラダ	上白糖	ツナ	ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ（だし用）	はくさい、かぼちゃ（冷凍）、葉ねぎ	だしかつお
		豆乳バナナコッタ（黒蜜・きなこ）	黒蜜、上白糖	豆乳、きな粉、ゼラチン		
	午後おやつ	スイートコーンおかき	もち米、食物油脂、大豆、小麦、スイートコーンパウダー			しょうゆ、食塩
		牛乳		牛乳		
22 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		わかめうどん（天かす入り）	ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）、上白糖	牛肉、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
	午後おやつ					
25 火	昼食	そばろ丼	胚芽米、上白糖	鶏ひき肉、豚ひき肉	コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、食塩
		かぼちゃのサラダ	マヨドレ	ベーコン（卵不使用）	かぼちゃ（冷凍）、きゅうり	食塩、こしょう
		お味噌汁	切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、ほうれんそう（冷凍）、しめじ	だしかつお
		れんこんとさつまいもの甘辛揚げ	さつまいも、なたね油、片栗粉、上白糖		れんこん（冷凍）	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
26 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのアンGRES	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース（大豆・りんごきむ）、食塩
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン（卵不使用）	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		にんじん、ブロッコリー（冷凍）、しめじ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	みかん			みかん	
		ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース
27 木	昼食	鶏肉とごぼうのまぜごはん	胚芽米、上白糖	鶏もも肉、油揚げ、こんぶ（だし用）、きざみのり	ごぼう	しょうゆ、みりん、酒
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、ちくわ（卵不使用）	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	にんじん、まいたけ、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
		チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム（卵不使用）		コンソメ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
28 金	昼食	秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、	カレールウ（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
					かぼちゃ（冷凍）、しめじ	
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム（卵不使用）	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		黄桃			もも缶（黄桃）	
	午後おやつ	みかん入りりんごゼリー	上白糖	アガー	りんご天然果汁、みかん缶	
		花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
29 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		和風ツナスパゲティ	スパゲティ（小麦）、オリーブオイル	ツナ、きざみのり	たまねぎ、水菜、えのきだけ、にんじん	めんつゆ、食塩
		オレンジ			オレンジ	
	午後おやつ					

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
 ○材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ○夕方おやつは、米菓子をだしています。
 ○給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
 ご了承の程、よろしくお願いします。

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	531kcal	580 kcal	451kcal	470kcal
たんぱく質	19.8g	24 g	16.6g	18 g
脂質	16.1g	14.3～21.4g	13.9g	10.4～15.6 g
カルシウム	210mg	270 mg	206mg	225 mg
ビタミンC	23mg	23 mg	20mg	20 mg