

給食献立表 11月



令和7年度
【3歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			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		
1	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 甘せんべい	
4	火	ハヤシライス コールスローサラダ プルーン	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、コールスロードレッシング、押麦、キャラクターポテト、油	豚もも肉、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム水煮、プルーン	野菜ジュース ☆キャラクターポテト	
5	水	ご飯 厚揚げの和風煮 こまつなのおかか和え 一口ゼリー	米、上白糖、油	絹揚げ、豚もも肉、花かつお、だし	大口町産こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン	牛乳 おたのしみおやつ	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、 何が出るのかお楽しみ！
6	木	カレーうどん メンチカツ バナナ	うどん、ミニあんまん、油	豚もも肉、蒲鉾、油揚げ、メンチカツ、だし	たまねぎ、バナナ、にんじん、ねぎ	牛乳 ☆あんまん	
7	金	ごはん あじの蒲焼風 拌三絲	米、上白糖、片栗粉、油、はるさめ、ごま油	国産鶏ささみフレーク、骨なしあじ	にんじん、きゅうり	牛乳 ひとくちビスケット	
8	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	麦茶 塩せんべい	
10	月	ごはん さばの塩焼き こまつなの胡麻和え 白みそ汁	米、さつまいも、ごま	白みそ、煮干し、骨なしさば	大口町産こまつな、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん	牛乳 塩せんべい	
11	火	ビビンバ丼 わかめスープ りんご	さつまいも、上白糖、ごま油、米、ごま	豚もも肉	りんご、もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ	牛乳 ☆ふかしもち	
12	水	ご飯 高野豆腐のそぼろ煮 キャベツの酢の物	米、上白糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、しらす干し、こうや豆腐、だし	たまねぎ、キャベツ、にんじん、インゲン、干しいたけ、カットわかめ	牛乳 ビスケット 食べる煮干し	
13	木	食パン 野菜コロッケ レンコンサラダ コンソメスープ	ノンエッグマヨネーズ、油、野菜コロッケ、食パン、黒ごま	ポークウインナー、たまご	れんこん、はくさい、にんじん、マッシュルーム水煮、インゲン	野菜ジュース しょうゆせんべい	
14	金	ご飯 切り干し大根の田舎煮 納豆和え 一口チーズ	米、さといも、上白糖、油	豚もも肉、ひきわり納豆、油揚げ、一口チーズ、だし	大口町産こまつな、もやし、インゲン、にんじん、切り干しだいこん、干しいただけ	牛乳 牛乳 ミニクロワッサン	
15	土	鶏丼 オレンジ	米、系こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 ソフトせんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb



日 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			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		
17	月	ごはん さわらの西京焼き キャベツの昆布和え すまし汁	米	削り節、さわら 西京焼き	キャベツ、大町産こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、塩こんぶ	牛乳 ほしせんべい	
18	火	ごはん 筑前煮 厚焼きたまご 一口ゼリー	さつまいも、米、さといも、上白糖、糸こんにゃく、油、黒ごま	たまご、鶏もも肉、だし	れんこん、ごぼう、にんじん、干ししいたけ	牛乳 ☆大学いも	〇和食給食 だしのうま味を感じることができる給食です。保育園のだしは、煮干しや鰹節を使っています。
19	水	ごはん さつまいもの天ぷら 豚汁 フルーツゼリー	さつまいも、小麦粉、油、米、フルーツゼリー	豚もも肉、赤みそ、煮干し	はくさい、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	お茶 ヨーグルト	
20	木	味噌うどん 白菜サラダ りんご	うどん、青じそドレッシング	無調整豆乳、絹揚げ、鶏もも肉、ツナフレーク、赤みそ、プリンの素、煮干し	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ、かぼちゃフレーク	お茶 ☆かぼちゃ豆乳プリン	
21	金	ポークカレーライス 和風サラダ オレンジ	米、じゃがいも、ごま、油、上白糖、ごま油	豚もも肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、オレンジ、えのきたけ、のり	牛乳 クリームサンドビスケット	
22	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 ソフトせんべい	
25	火	ミルクロールパン 秋のクリームシチュー ツナサラダ ブルーン	さつまいも、上白糖、ミルクロールパン、ごま、油、ごま油	鶏もも肉、ツナフレーク、ヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、大町産こまつな、バナナ、にんじん、みかんシロップ漬、黄桃缶、パイナップル、マッシュルーム水煮、ブルーベリー	お茶 ☆フルーツヨーグルト	
26	水	ご飯 たれ付きから揚げ ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 赤みそ汁	片栗粉、油、ごまドレッシング、上白糖、米、ごま	鶏もも肉、赤みそ、煮干し	ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	牛乳 やわらかみたらし団子	
27	木	元気ピラフ チキンナゲット 春雨スープ オレンジ	米、玄米米粉、ソイレブール、三温糖、はるさめ、油	無調整豆乳、ポークウィンナー、豚もも肉、チキンナゲット	たまねぎ、にんじん、オレンジ、チンゲンサイ、ピーマン、ねぎ、マッシュルーム水煮、かぼちゃフレーク	野菜ジュース ☆かぼちゃ豆乳バターケーキ	〇誕生会 11月生まれのみなさん、おめでとうございます。
28	金	ご飯 照り焼きチキン さつまいもサラダ 合わせ味噌汁	米、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	鶏もも肉、合わせみそ、国産ポークハム、煮干し	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	牛乳 ビスケット	
29	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	

和食を食べよう

和食は、主食・主菜・副菜を組み合わせているので、エネルギーや栄養素のバランスがとりやすくなります。また、だしをきかせて「うま味」を活かした油脂の少ない食生活が健康によいとされています。

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

