

11月の献立表

★今月のめんじゅう食★
11月21日(金)



2025年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				1~2歳児	3~5歳児	補食	主な食材	
					赤☆血・肉になる	緑☆からだの調子を整える	黄☆力や体温となる	その他					
1	土	牛乳 きな粉餅せんべい	炒め納豆丼 すまし汁 ひじきのナムル オレンジ	いちもち 牛乳	豚ひき肉 納豆 木綿豆腐 ひじき牛乳	切干大根 人参 小松菜 チンゲン 菜 もやし 胡瓜 オレンジ	米 サラダ油 白ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	醤油 みりん 料理酒 かつ おだし 塩 昆布だし 酢	452 17.3 13.0 1.0	488 19.0 12.5 1.1			
17	月	牛乳 アンパンマンせんべい	ごま塩ごはん すまし汁 松風焼 高野豆腐とじゃが芋の煮物 オレンジ	スイートポテト 牛乳	わかめ 薙ひき肉 木綿豆 腐 鶏レバー 味噌 香のり 高野豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ 生姜 人参 グリンピース オレンジ	米 黒ごま 小町麩 砂糖 片栗粉 白 ごま じゃが芋 さつま芋	塩 かつおだし 醬油 昆布 たしみりん 料理酒	511 21.5 14.9 1.2	564 24.6 15.3 1.4	ジャムサンド	食パン いちごジャ △	
4	火	牛乳 たべっこBABY	御飯(4日わかめ御飯) 野菜スープ 白身魚フライ ポテトサラダ 4日みかん缶 18日みかん缶	クラッカーサンド 牛乳	わかめ 白身フライ 牛乳 お弁当のみ せんべい ジュース	玉ねぎ 胡瓜 人参 4日 コーン みかん 18日 ブロッコリー みかん缶	米 サラダ油 じゃが芋 マヨドレ グラッガー マーマレードジャム お弁当のみ せんべい ジュース	ガラスープ 塩 中濃ソース	531 14.7 17.4 1.6	596 16.2 18.6 1.9	おかかおにぎり	米 かつおだし 醬油	
5	水	牛乳 クラッカー	麦ごはんのカレーライス 水菜とチーズのサラダ マーマレードヨーグルト	きなこ麩ラスク 牛乳	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛 乳	玉ねぎ りんご バナナ にんにく 生姜 トマト缶 人参 水菜 キャベ ツ	米 押し麦 サラダ油 ジャガ芋 小 麦粉 砂糖 片栗粉 春雨 ご ま油 ゼリーの素 (オレンジ) コ コファウエース	野菜スープ 塩 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 酢	547 18.2 20.0 1.4	613 20.2 21.3 1.6	ツナおにぎり	米 ツナ 醬油	
6	木	牛乳 星たべよ	御飯 野菜スープ 回鍋肉 春雨サラダ パイン缶	オレンジゼリー ココアクエハース 牛乳	豚肉 厚揚げ 味噌 タツナ 牛乳	チングン菜 冬瓜 玉ねぎ キャベ ツ ピーマン 胡瓜 人参 パイン缶	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ご ま油 ゼリーの素 (オレンジ) コ コファウエース	野菜スープ 塩 チキンブ イヨン 醬油 酢	504 15.1 15.8 1.1	551 16.2 15.6 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター	
7	金	牛乳 カルシウムせんべい	照り焼きチキンパーガー [★] 野菜スープ 人参グラッセ バナナ	きのこ御飯 麦茶	鶏肉	キャベツ もやし 人参 バセリ バ ナナ 姜 黒豆 しめじ お弁当のみ せんべい ジュース	ロールパン 砂糖 マヨドレ バター 米 お弁当のみ せんべい ジュース	醤油 みりん 塩 料理酒 麦 茶	459 17.7 14.4 1.8	516 20.9 15.2 2.1	わかめおにぎり	米 わかめ	
8	土	牛乳 きな粉餅せんべい	あんかけ丼 すまし汁 ツナサラダ オレンジ	焼きそば 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	白菜 チングン菜 人参 干椎茸 ほ うれん草 しめじ キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ もやし にら	米 サラダ油 片栗粉 マヨドレ 蒸 し中華めん	チキンブイヨン 醬油 塩 かつおだし 昆布だし ソース	481 17.9 14.8 1.2	523 19.7 15.0 1.3			
10	月	牛乳 アンパンマンせんべい	御飯 味噌汁 さばの煮付け 白菜の納豆和え グレーフルーツ	ごまおこし 牛乳	油揚げ 味噌 さば 納豆 の り 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 コーン グルー フルーツ	米 砂糖 マッシュマロ バター コー ンフレーク 白ごま 黒ごま	かつおだし 昆布だし み りん 醬油	587 22.5 25.5 1.3	675 26.5 29.2 1.4	ジャムサンド	食パン いちごジャ △	
11	火	牛乳 たべっこBABY	鮭マヨ丼 すまし汁 厚揚げと里芋の煮物 みかん缶	ヨーグルトケーキ 牛乳	マス 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ 大 根 小松菜 いんげん みかん缶	米 サラダ油 砂糖 マヨドレ 里芋 ホットケーキMix	料理酒 醬油 みりん かつ おだし 塩 昆布だし	505 19.4 12.4 1.3	561 21.6 12.4 1.5	おかかおにぎり	米 かつおだし 醬油	
12	水	牛乳 クラッcker	鶏五目うどん れんこんとしめじのごま和え バナナ	わかめとコーンのおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ わかめ	白菜 大根 人参 れんこん しめじ ほうれん草 バナナ コーン	うどん 砂糖 白ごま 米	醤油 塩 かつおだし 麦茶	426 16.3 11.2 1.2	445 17.0 9.4 1.3	ツナおにぎり	米 ツナ 醬油	
13	木	牛乳 星たべよ	御飯 味噌汁 カレイのカレームニエル キャベツときのこのソテー [★] グレーフルーツ	肉まん風蒸しパン 牛乳	味噌 かれい 豆乳 豚ひき 肉 牛乳	玉ねぎ キャベツ エリンギ えの き しめじ 人参 黄パプリカ グ ループルーツ 生姜	米 さつまいも 片栗粉 サラダ油 ホットケーキMix ごま油 砂糖	かつおだし 昆布だし 塩 カレー粉 醬油 料理酒	490 23.0 12.8 1.4	532 26.7 11.9 1.6	ホットケーキ	ホットケーキMix 牛乳 バター	
28	金	牛乳 カルシウムせんべい	食パン 南瓜のクリームシチュー 蓮根と白菜のサラダ バナナ	きのこ御飯 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク	南瓜 人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 れんこん バナナ 姜	食パン サラダ油 小麦粉 バター 砂糖 米	塩 チキンブイヨン 野菜 スープ 醬油 みりん 料 理酒 麦茶	481 17.2 13.8 1.3	527 18.4 13.9 1.5	わかめおにぎり	米 わかめ	
15	土	牛乳 きな粉餅せんべい	ひき肉のピラフ 野菜スープ プロッコリーソテー [★] バナナ	豆乳きなこプリン 牛乳	豚ひき肉 ツナ 豆乳 きな 粉 寒天 牛乳	玉ねぎ コーン 人参 グリンピース チングン菜 ブロッコリー も やし バナナ	米 サラダ油 砂糖	チキンブイヨン 塩 醬油	451 16.9 15.0 1.1	481 18.0 14.1 1.2			
七 五 三	14	金	牛乳 カルシウムせんべい	ゆかり御飯 すまし汁 焼き栗コロッケ 根菜ごまヨサラダ りんご	七五三ショガースティックパイ 牛乳	わかめ ハム 牛乳 	ごぼう 大根 人参 いんげん りん ご	米 花穂 サラダ油 マヨドレ 白ご ま バイ皮 バター グラニュー糖	ゆかり かつおだし 塩 醬 油 昆布だし 烹き栗コ ロッケ 中濃ソース	577 13.8 23.4 1.4	656 14.8 26.8 1.6	わかめおにぎり	米 わかめ
お誕生日会	21	金	牛乳 カルシウムせんべい	パエリア グラムチャウダー 白雪サラダ りんご	さつまいもモモンブラン 牛乳	鶏肉 あさり ベーコン 生 乳 カッテージチーズ 豆 乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン 南瓜 ブロッコリー 赤 パプリカ しめじ りんご	米 バター 米粉 マヨドレ 砂糖 ホットケーキMix サラダ油 さつ まい芋	チキンブイヨン 塩 ター [★] メリック ガラスープ 醬 油	645 21.5 24.1 1.5	724 23.4 26.6 1.8	わかめおにぎり	米 わかめ

*マヨネーズは卵なしのものを使用しています (マヨドレ) *ハム、ベーコン、ワインナーは卵・乳なしのものを使用しています。※当献立にはナツツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。