

令和7年11月給食予定献立表

明德土気こども園

日 ／ 曜	献立名 ＜くねらい＞ 主食・汁もの 主菜・副菜・フルーツ	3時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)		
			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
4 (火)	＜ ご飯に合うクリームシチュー♪ ＞ ご飯 クリームシチュー 焼きかぼちゃ みかん	クロワッサン 牛乳	米、クロワッサン、 じゃがいも、小麦粉、 油	牛乳、鶏もも肉、バター、 白みそ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、コーン缶
5 (水)	＜ おやつはシンプルに焼きりんご🍏 ＞ ご飯 鮭のあけぼの焼き 根菜のきんぴら みそ汁 柿	焼きりんご 牛乳	米、ごま油、グラ ニュー糖、砂糖	牛乳、さけ、米みそ、いわ し(煮干し)、油揚げ、粉 チーズ、バター	りんご、かき、にんじん、ごぼう、 キャベツ、れんこん、ねぎ
6 (木)	＜ やさしい味付け♪肉じゃが ＞ ご飯 肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁 みかん	フルーツきんとん 牛乳	さつまいも、米、じゃ がいも、しらたき、 油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、 いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、にんじん、ブ ロッコリー、はくさい、りんご、パイ ン缶、コーン缶、グリーンピース(冷 凍)、カットわかめ
7 (金)	＜ 実は大豆が入ってるドライカレー ＞ ドライカレー スープ 和風サラダ バナナ	ビスケット(乳児) かりんとう、小魚(幼児) せんべい 牛乳	米、マカロニ、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、だいたず水 煮、ツナ油漬缶、いわし(煮 干し)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、こまつ な、にんじん、きゅうり、ピーマン、こん ぶ(だし用)、にんにく、しょうが
10 (月)	＜ 出汁が命！五目うどん ＞ 五目うどん シュウマイ りんご	ツナご飯 牛乳	米、干しうどん、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 ツナ油漬缶、ごま	りんご、にんじん、こまつな、ね ぎ、しいたけ
11 (火)	＜ キャベツたっぷりホイコーロー ＞ ご飯 ホイコーロー のり塩ポテト スープ 柿	ブルーベリージャムサンド 牛乳	米、じゃがいも、食パ ン、油、三温糖、ごま 油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、 いわし(煮干し)	かき、キャベツ、にんじん、えのき たけ、ほうれんそう、ブルーベリー ジャム、にら、にんにく、しょうが、 あおのり
12 (水)	＜ サクサク食べられちゃう🍷 ＞ ご飯 鶏ささ身のカレー揚げ 白菜とツナの和え物 みそ汁 みかん	フルーツヨーグルト 麦茶	米、さつまいも、油、 小麦粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ 身、ツナ油漬缶、米みそ、 いわし(煮干し)、ごま	みかん、はくさい、みかん缶、バ ナナ、パイン缶、しめじ、りんご、 コーン缶、カットわかめ
13 (木)	＜ れんこんやさつま芋が入ったカレー！ ＞ 根菜カレーライス キャベツののり和え バナナ	スイートクロワッサン 牛乳	米、さつまいも、クロ ワッサン、小麦粉、 油	牛乳、豚肉(もも)、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にん じん、れんこん、りんご、焼きの り、にんにく、しょうが
14 (金)	＜ 七五三🍀おめでとうございます ＞ 赤飯 金目鯛の煮つけ かぶの塩昆布和え すまし汁 みかん	さつまいもブランデーキ 牛乳	米、小麦粉、もち米、 さつまいも、砂糖、 油、三温糖、焼ふ	牛乳、きんめだい、調製豆 乳、ささげ(乾)、ごま、黒ご ま、かつお節	みかん、かぶ、にんじん、万能ね ぎ、さやえんどう、塩こんぶ、しょう が、カットわかめ、レモン果汁、こ んぶ(だし用)
17 (月)	＜ たまには餃子もいいでしょ♪ ＞ ごま豆乳担々麺 焼き餃子 りんご	ひじきご飯 牛乳	米、干し中華めん、 ごま油、油、砂糖	牛乳、調製豆乳、豚ひき 肉、鶏ひき肉、米みそ、油 揚げ、だいたず水煮缶詰	りんご、チンゲンサイ、にんじん、 ひじき、にんにく、しょうが
18 (火)	＜ レバーを食べよう ＞ ふりかけご飯 焼き鳥風煮 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 柿	クラッカーサンド 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、鶏レ バー、油揚げ、米みそ、い わし(煮干し)、かつお節、 ごま	かき、ブロッコリー、ねぎ、にん じん、だいこん、いちごジャム、塩こ んぶ、カットわかめ、あおのり
19 (水)	＜ みんな大好きハンバーグ ＞ ご飯 ハンバーグ ベイクドポテト スープ みかん	フシギダネケーキ 牛乳	米、じゃがいも、小麦 粉、油、砂糖、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、豆乳、凍 り豆腐	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、こまつな、あおのり
20 (木)	＜ サクツ&じゅわ〜 シュガートースト ＞ ご飯 カレイの煮つけ ひじきの煮物 みそ汁 りんご	シュガートースト 牛乳	米、食パン、じゃが いも、砂糖、ごま油、 三温糖	牛乳、かだい、米みそ、だ いたず水煮缶詰、バター、油 揚げ、いわし(煮干し)	りんご、キャベツ、にんじん、ひじ き、しょうが
21 (金)	＜ King of 給食！唐揚げ！ ＞ ご飯 鶏の唐揚げ もやしの中華和え みそ汁 バナナ	ビスケット(乳児) ホームバイ、小魚(幼児) せんべい 牛乳	米、油、片栗粉、ご ま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、いわし(煮 干し)、米みそ、ツナ油漬缶	バナナ、もやし、ほうれんそう、に んじん、たまねぎ、しょうが、にん にく
25 (火)	＜ 具だくさんのほうとうです ＞ ほうとう ほうれんそうのごま和え りんご	じゃこご飯 牛乳	米、干しうどん、油、 ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、 油揚げ、しらす干し、ごま	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、 にんじん、はくさい、ねぎ、だいこ ん、しいたけ、ごぼう
26 (水)	＜ 寒い日はグラタンで温まろう ＞ パン ポテトグラタン コールスローサラダ スープ りんご	マシュマロサンド 牛乳	フランスパン、じゃが いも、油、小麦粉、 パン粉、砂糖、食パ ン	牛乳、鶏もも肉、バター、 粉チーズ	みかん、たまねぎ、キャベツ、ブ ロッコリー、こまつな、コーン缶、 きゅうり、えのきたけ
27 (木)	＜ 苦手な野菜はチップスに☆ ＞ ご飯 鮭のごまみそ焼き 野菜チップス すまし汁 バナナ	アップルパイ 牛乳	米、さつまいも、油、 砂糖、グラニュー糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、バ ター、ごま、米みそ	りんご、バナナ、れんこん、ほうれ んそう、えのきたけ、レモン果汁
28 (金)	＜ 美味しい丼ぶりです ＞ 鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 花かつおサラダ みかん	さつま芋スティック 牛乳	米、さつまいも、油、 砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、米みそ、 いわし(煮干し)、かつお節	みかん、キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、焼きのり、 しょうが

*食材の購入などの都合により、献立を一部変更することがあります。



今月は、体が温まる献立を多く取り入れました♪
また、旬の根菜をたくさん取り入れています。
七五三のお祝い日は特別メニューになっています！



《平均栄養価》		(おやつ含む)		1～2歳児
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
496kcal	20.3g	17.0g	273mg	1.5g
3歳児以上				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
582kcal	23.3g	18.2g	259mg	1.8g