

令和7年11月 献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
1	土	ビーフシチュー	牛肉(20)	たまねぎ(23)にんじん(8) グリーンピース(3)	じゃがいも(23) 油	ビーフシチュールー	グリーンコープのおやつ
		やさいサラダ		キャベツ(36)こまつな(13) コーン(3)		ドレッシング	
22	土	ごはん			五分つき米		ミルクココア
4	火	鮭の塩焼き	鮭(40)			酒 塩	グリーンコープのおやつ
		きのこのソテー		エリンギ(10)しめじ(15)にんじん(12)ピーマン(4)	マーガリン	醤油 こしょう	
		すまし汁	かまぼこ(8)	たまねぎ(24)えのき(8) みつば(2)		鰹・昆布だし 醤油	
20	木	ごはん			五分つき米		ミルク
5	水	☆ふるさとメニュー☆					ふくれがし ホットケーキミックス(25) 黒砂糖(8) 卵(6) 牛乳(7) 油(2)
		きびなごのからあげ	きびなご(30)		油 片栗粉	酒 醤油	
		やさいの酢の物		キャベツ(30)みずな(10)もやし(12)	砂糖	酢 醤油 みりん	
		呉汁	ゆで大豆(8) みそ(9)	だいこん(22)にんじん(8) かぼちゃ(18)こねぎ(2)	糸こんにゃく(12)	いりこだし	
		からいもごはん			五分つき米 さつまいも(18)	酒 塩	麦茶
6	木	マカロニのクリーム煮	ベーコン(10) 牛乳(20)	たまねぎ(27)にんじん(10) しめじ(10)ほうれんそう(6)	マカロニ(5) 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 醤油 コンソメ	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		だいこん(23)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
18	火	ごはん			五分つき米		ミルクココア
7	金	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(5)卵(8)	たまねぎ(28)にんじん(12) 干しいたけ(1)ほうれんそう(6)	ごま油 砂糖	醤油 みりん	大学芋 さつまいも(40) 食べるいりこ(2) 油 砂糖 醤油 黒ごま 麦茶
		みそ汁	みそ(9)	もやし(18)えのき(8) わかめ(7)にら(2)		いりこだし	
19	水	ごはん			五分つき米		
8	土	鶏肉のトマト煮	鶏もも肉(30)	たまねぎ(28)しいたけ(8)ブロッコリー(12) トマト水煮缶(13)にんにく(1)	オリーブ油 砂糖	こしょう 醤油	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		だいこん(23)にんじん(8) しめじ(7)パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
29	土	ごはん			五分つき米		ミルク
10	月	ホイコーロー	豚こま肉(30) みそ(4)	キャベツ(30)ピーマン(7) にんじん(8)しいたけ(8)	油 砂糖	酒 醤油	ピザトースト 食パン(30)たまねぎ(12) コーン(5)ピザ用ソース ピザ用チーズ 麦茶
		もずくの中華スープ		もずく(12)みずな(12) もやし(18)		中華だし 醤油	
21	金	ごはん			五分つき米		
11	火	白身魚の磯辺揚げ	白身魚(40)		油 てんぷら粉	青のり粉 塩 酒	グリーンコープのおやつ
		はくさいのマヨネーズ和え		はくさい(30)にんじん(8)ごぼう(6)	マヨネーズ	こしょう 醤油	
		コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	
25	火	ごはん			五分つき米		ミルクココア
12	水	焼きうどん	豚こま肉(30)	キャベツ(20)にんじん(8) ピーマン(5)	うどん麺(40) 油	ソース	米粉チヂミ 米粉(17)中華だし(0.3) しらす干し(3)にら(5) チーズ(3)醤油(2)ごま油 麦茶
		中華スープ		もやし(17)えのき(8) チンゲンサイ(5)		中華だし 醤油	
26	水	果物		りんご(50)			
13	木	豆腐のふんわり揚げ	豆腐(40)鶏ひき肉(25)	たまねぎ(20)干しひじき(0.8)コーン(3)にら(2)	片栗粉 油	醤油	グリーンコープのおやつ
		やさいのめんつゆ和え		キャベツ(30)にんじん(12)		めんつゆ	
		すまし汁		だいこん(25)干しいたけ(0.8) ほうれんそう(4)		鰹昆布だし 醤油	
27	木	ごはん			五分つき米		ミルクココア
14	金	親子丼	鶏もも肉(30)卵(10)	たまねぎ(30)しめじ(8)みつば(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	11/14 ふくれがし 麦茶
		油揚げのみそ汁	油揚げ(8) みそ(9)	だいこん(20) ふかねぎ(3)		いりこだし	
28	金	やさいサラダ		キャベツ(30)こまつな(12)にんじん(8)		ドレッシング	11/28 おふラスク 麦茶
15	土	パンの日	＜サンドウィッチ＞ サンドウィッチ用パン(40) 卵(5)ハム(7)きゅうり(13) マーガリン マヨネーズ こしょう	＜コンソメスープ＞ たまねぎ(23)にんじん(8) えのき(7)みずな(4) コンソメ 醤油	＜果物＞ 早生みかん(50)	＜牛乳＞ 牛乳(180)	グリーンコープのおやつ
17	月	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米	＜切干大根の炒め煮＞ 切干大根(5)にんじん(5)糸こんにゃく(5) れんこん(8)いんげん(2) ごま油 砂糖 みりん 醤油	＜豆腐のみそ汁＞ 豆腐(20)はくさい(18) ほうれんそう(3) みそ(9) いりこだし		おふラスク 焼き麩(4)砂糖(5) 有塩バター(7) ミルク

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。
★献立に書いてある()は、グラム数です。
★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪11月の旬の食材♪

＜野 菜＞ごぼう、にんじん、れんこん、セロリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、ほうれんそう、こまつな、はくさい、さといも、しゅんぎく、ぎんなん
＜魚介類＞さば、ほたて、さけ、えび、さわら
＜果 物＞かき、りんご、みかん



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用