

献立予定表 11 月上旬

今月の目標:しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

2025年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児 追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
1 土	ごはん コーン煮	肉団子 ひじきの煮物、鮭フレーク チーズ、みかん缶 味噌汁(玉葱、人参)	油 糸こんにゃく	豚ひき肉 チーズ 油揚げ 鮭フレーク	ひじき、しいたけ 玉葱、人参 みかん缶	麦茶 ウエハース	ゼリー 揚げ菓子
2 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
3 月	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
4 火	ごはん 小松菜 お浸し	ミートオムレツ オクラツナスパサラダ 黄桃缶、ふりかけ スープ(豆腐、油揚げ)	油、サラスパ 和風ドレッシング	卵、ツナ缶 豚ひき肉 豆腐	人参、玉葱、ピーマン オクラ、しめじ 黄桃缶 油揚げ、ふりかけ	麦茶 せんべい	麦茶 クラッカー
5 水	ごはん さつま芋 煮物	白菜シチュー わかめ中華和え ミートボール りんご、麦茶	ごま油	ベーコン、脱脂粉乳 ミートボール	白菜、人参、わかめ 玉葱、コーン缶 キャベツ、きゅうり りんご	麦茶 ビスケット	牛乳 マシュマロ おこし
6 木	ごはん ひじき煮物	赤魚の煮つけ もやしニラ納豆和え ゆで卵、バナナ 味噌汁(大根、なめこ)	砂糖	赤魚 卵 ひきわり納豆	もやし、ニラ 大根、なめこ 生姜、バナナ	麦茶 クッキー	麦茶 揚げ菓子
7 金	ごはん 枝豆	いとこ煮 フレンチサラダ アンパンマンポテト パイン缶、麦茶	アンパンマンポテト フレンチドレッシング	豚肩ロース、卵 焼き豆腐	白菜、人参、長葱 玉葱、キャベツ きゅうり パイン缶	麦茶 クラッカー	牛乳 かりんとう
8 土	ごはん 鮭缶	チンジャオロースー さつま芋ミルク煮 レタスサラダ、トマト スープ(わかめ、えのき茸)	ごま油 砂糖、マヨネーズ さつま芋	豚肩ロース 牛乳	ピーマン、赤ピーマン もやし、人参、レタス きゅうり、トマト、わかめ えのき茸、コーン缶	麦茶 ウエハース	ヨーグルト クラッカー
9 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
10 月	ごはん いんげん ごま和え	麻婆豆腐 シルバーサラダ エビシュウマイ みかん缶、麦茶	ごま油 春雨 マヨネーズ	豚ひき肉 木綿豆腐 エビシュウマイ 魚肉ソーセージ	人参、しいたけ レタス、きゅうり ピーマン、長葱 みかん缶	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
11 火	ごはん コーン煮	ミルフィーユカツ ほうれん草ごま和え パンキンサラダ、りんご すまし汁(人参、玉葱)	油、砂糖 マヨネーズ パン粉 小麦粉	豚肩ロース ベーコン 卵 ごま	キャベツ、ほうれん草 かぼちゃ、人参 玉葱、りんご	麦茶 ビスケット	オレンジ ジュース クラッカー
12 水	おにぎり 	豚汁 コロコロサラダ ミニフランク 黄桃缶	マヨネーズ	豚バラ肉 焼き豆腐 ミニフランク、ごま かまぼこ	白菜、人参、しめじ 玉葱、長葱 コーン缶、きゅうり 黄桃缶	麦茶 クッキー	麦茶 ウエハース
13 木	ごはん 生揚げ 煮物	ハヤシライス ラーメンサラダ チキンナゲット オレンジ、麦茶	ごま油 茹で中華麺 ごまドレッシング じゃが芋	豚肩ロース チキンナゲット 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳	人参、玉葱 レタス、きゅうり グリーンピース オレンジ	麦茶 クラッカー	牛乳 紅白クッキー
14 金	ごはん 醤油昆布	鶏肉の唐揚げ きゅうりカニサラダ 大根の煮物、バナナ 味噌汁(じゃが芋、わかめ)	油、片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	若鶏もも皮なし カニふぶき	きゅうり、もやし わかめ、大根 バナナ	麦茶 ウエハース	ヤクルト 揚げ菓子
15 土	お遊戯会(うさぎ組・きりん組・ぞう組) * 普通保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
16 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
17 月	ごはん ほうれん草 のり和え	豚すき煮 ところてんサラダ ミートボール みかん缶、麦茶	ごま油 糸こんにゃく	豚肩ロース 生揚げ 魚肉ソーセージ ミートボール	白菜、人参、玉葱 きゅうり、レタス ところてん みかん缶	麦茶 せんべい	牛乳 クラッカー



献立予定表 11 月 下 旬

今月の目標:しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう！

2025年

認定こども園しらゆり保育園

日付	未満児 追加分	献立	材 料 名			1・2歳児	全園児
			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	9時おやつ	3時おやつ
18 火	ごはん ちくわ 煮物	カニ卵焼き ビーフン野菜炒め りんご、めかぶ納豆 スープ(しめじ、油揚げ)	ビーフン、ごま油	卵、カニふぶき ひきわり納豆 油揚げ	もやし、人参、万能葱 玉葱、ピーマン めかぶ、しめじ りんご	麦茶 せんべい	麦茶 ウエハース
19 水	ごはん チンゲン菜 ごま和え	ポークカレー マカロニサラダ ポークビッツ 黄桃缶、麦茶	じゃが芋 マヨネーズ マカロニ	豚肩ロース 脱脂粉乳 ポークビッツ 魚肉ソーセージ	玉葱、人参 レタス、きゅうり グリーンピース コーン缶、黄桃缶	麦茶 ビスケット	牛乳 かりんとう
20 木	野菜うどん とり天ぷら レタスごまサラダ ★お誕生会★ みかんゼリー		小麦粉 油、砂糖 ごまドレッシング 茹でうどん	若鶏もも皮なし 卵	レタス、きゅうり コーン缶、人参 玉葱、白菜、長葱 みかんゼリー	麦茶 クッキー	牛乳 バナナ ボート
21 金	ごはん かぼちゃ 煮物	さばと玉葱のカレー煮 キャベツ鶏ささみサラダ 生揚げ煮物、バナナ 味噌汁(ふのり、万能葱)	和風ドレッシング 油	さば 鶏ささみ 生揚げ	キャベツ、人参 きゅうり、玉葱 ふのり、万能葱 バナナ	麦茶 クラッカー	麦茶 揚げ菓子
22 土	ごはん 大根煮物	豚肉の生姜焼き もやし酢の物 枝豆、のり佃煮、パイン缶 すまし汁(豆腐、わかめ)	油 ごま油	豚肩ロース 豆腐	玉葱、わかめ もやし、人参 枝豆、きゅうり パイン缶、のり佃煮	麦茶 ウエハース	プリン ビスケット
23 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
24 月	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						
25 火	ごはん 粉ふき芋	ほうれん草のチキンハンバーグ 切干大根煮物 ブロッコリーサラダ、黄桃缶 すまし汁(卵、玉葱)	油 砂糖 マヨネーズ	鶏ひき肉 油揚げ 卵	切干大根、人参 しいたけ、ほうれん草 ブロッコリー、コーン缶 玉葱、黄桃缶	麦茶 せんべい	麦茶 クラッカー
26 水	ごはん 豆腐煮物	鮭のちゃんちゃん焼き トマトほうれん草の中華サラダ アンパンマンポテト、みかん 味噌汁(えのき茸、油揚げ)	バター マヨネーズ アンパンマンポテト ごま油	さけ 油揚げ	人参、玉葱、レタス キャベツ、トマト ほうれん草 えのき茸、みかん	麦茶 クッキー	牛乳 かりんとう
27 木	ごはん チーズ	せんべい汁 肉シュウマイ 小松菜サラダ りんご、ふりかけ	汁用せんべい マヨネーズ	若鶏もも皮なし 肉シュウマイ	ごぼう、人参、長葱 しいたけ、小松菜 大根、キャベツ、コーン缶 りんご、ふりかけ	麦茶 ビスケット	マスカット ジュース ウエハース
28 金	ごはん いんげん 煮物	ベーコンシチュー サラダうどん チキンナゲット バナナ、麦茶	茹でうどん 和風ドレッシング じゃが芋	ベーコン、脱脂粉乳 魚肉ソーセージ チキンナゲット	グリーンピース、人参 玉葱、コーン缶、レタス きゅうり、バナナ	麦茶 クラッカー	牛乳 大学芋
29 土	ごはん さんま缶	肉豆腐 きゅうりサラダ うずら卵煮物、パイン缶 味噌汁(白菜、人参)	油 フレンチドレッシング 片栗粉	豚肩ロース、木綿豆腐 うずら卵水煮缶	ニラ、玉葱、人参 もやし、きゅうり レタス、白菜 パイン缶	麦茶 ウエハース	ヨーグルト ビスケット
30 日	* 休日保育を希望の方は、おかず入りのお弁当と飲み物持参になります。						

給食室から

- * 11月の新メニューは、「11日のミルフィーユカツ」と「25日のほうれん草のチキンハンバーグ」です。
- * 12日は、おにぎりを持たせるようお願いいたします。(3歳以上児)
- * 20日のお誕生会は、園児全員に「野菜うどん」を提供いたしますので、ごはんの持参は必要ありません。(3歳以上児)
- * 都合により、献立表を変更する場合があります。ご了承下さい。

< 季節の変わり目に気を付けよう！ >

風邪を引きやすい時期ですが、これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節となります。
体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう！

