

令和7年度 11月 献立表 ゆいかごこども園

日 曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1 土	高菜スバゲッティー 大根サラダ 人参とコーンのスープ 桃缶	[午前] かいんとう [午後] ぼたぼた焼き	パスタ ごま油	しらす ツナ	大根 かいわれ大根 人参 玉葱 コーン パセリ
4 火	栗ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜の胡麻和え 春菊とえのきの味噌汁 バナナ	[午前] 野菜チップス [午後] ココアのちんすこう風クッキー	米 油	鯖 しらす 薄揚げ	栗 生姜 小松菜 もやし 人参 春菊 えのき バナナ
5 水	焼きそばパン ほうれん草のソテー キャロットラペ オニオンスープ りんご	[午前] あられ [午後] ゆかりのおにぎり	中華麺 米 パン 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にら もやし ほうれん草 しめじ 胡瓜 玉葱 パセリ りんご
6 木	ご飯 ひき肉入り卵焼き かみかみ大豆 春雨と胡瓜の酢の物 青梗菜とわかめの味噌汁 柿	[午前] おこし [午後] コーンフレークのおこし	米 油	鶏ミンチ 卵 大豆 しらす ハム 薄揚げ わかめ	玉葱 にんじん コーン 胡瓜 青梗菜 柿
7 金	ご飯 千草豆腐 白菜と豚バラの塩あんかけ キャベツの海苔和え 里芋の味噌汁 パイナップル	[午前] かいんとう [午後] 焼き芋	米 ごま油 さつま芋	豆腐 卵 豚肉 ひじき	椎茸 ごぼう 人参 白菜 青梗菜 にんにく キャベツ 小松菜 里芋 葱 玉葱 パイナップル
8 土	醤油焼うどん 大根と人参の浅漬け 玉葱とわかめのすまし汁 みかん缶	[午前] 野菜チップス [午後] サッポロポテト	うどん 油	豚肉 わかめ	キャベツ 人参 にら もやし 大根 玉葱 葱
10 月	ご飯 じゃこ入り卵焼き 切干大根煮 フロッコリーのおかか和え 麩の味噌汁 バナナ	[午前] あられ [午後] しごとコーンの春巻き	米 油 マヨネーズ	卵 しらす 厚揚げ ツナ わかめ	玉葱 椎茸 葱 人参 フロッコリー 黄ピーマン 大葉 コーン バナナ
11 火	きのこツナのトマトスバゲッティー 豆腐オムレツ 和風サラダ 人参スープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 焼きおにぎり	パスタ 油	豆腐 卵 ツナ 薄揚げ しらす	えのき しめじ 玉葱 人参 胡瓜 もやし コーン オレンジ
12 水	大根飯 メンチカツ 長芋の海苔和え 南瓜の味噌汁 みかんゼリー	[午前] かいんとう [午後] さつま芋のバウンドケーキ	米 さつま芋 ごま油 バター	牛ミンチ 豚ミンチ 卵 わかめ	大根 玉葱 人参 長芋 ほうれん草 南瓜 白葱
13 木	ご飯 鶏肉の西京焼き 野菜の塩こうじ炒め 干し大根の酢の物 人参と玉葱のすまし汁 グレープフルーツ	[午前] 野菜チップス [午後] バナナきな粉ヨーグルト	米 油	鶏肉 わかめ	キャベツ しめじ 人参 にんにく 胡瓜 玉葱 グレープフルーツ バナナ
14 金	ご飯 鰯の梅干し煮 ピーマンと人参のキンピラ 小松菜のおかか和え 大根のすまし汁 柿	[午前] あられ [午後] スティックパイ	米 油	鰯	生姜 人参 ピーマン 小松菜 もやし 大根 葱 柿
15 土	ソース焼きそば もやしと胡瓜のゆかり和え 白菜の味噌汁 バイン缶	[午前] おこし [午後] ハッピーターン	中華麺 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ もやし 人参 にら 胡瓜 白菜 白葱
17 月	ご飯 秋刀魚の塩こうじ焼き じゃが芋の煮っころかし しらす和え もやしとニラの味噌汁 オレンジ	[午前] かいんとう [午後] 人参蒸しパン	米 油 じゃが芋	秋刀魚 しらす 薄揚げ	白菜 人参 小松菜 もやし えのき にら オレンジ
18 火	けんちんうどん 麩入りニラ卵 大根の甘酢和え 梨	[午前] 野菜チップス [午後] ツナと胡瓜の海苔巻き	うどん 米 油 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 卵 ツナ 海苔	大根 人参 ごぼう 椎茸 葱 にら 大根 胡瓜 梨
19 水	ご飯 豚肉のみそ焼き 南瓜の甘煮 ごぼうと人参の胡麻和え きのこのすまし汁 バイナッフル	[午前] あられ [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	豚肉	生姜 南瓜 ごぼう 人参 キャベツ えのき しめじ 三つ葉 バイナッフル
20 木	ハヤシライス 鮭のソテー キャベツのアチャール バナナ	[午前] おこし [午後] スモア	米 油	牛肉 鮭	玉葱 人参 しめじ にんにく キャベツ バナナ
21 金	黒糖パン 鶏肉の韓国風ロースト 南瓜ソテー コーンフレーク入りサラダ レタスのスープ りんご	[午前] かいんとう [午後] たくあんのおにぎり	パン ごま油 マヨネーズ	鶏肉 ツナ	にんにく 玉葱 南瓜 フロッコリー 胡瓜 人参 レタス サニーレタス りんご
22 土	豚バラときのこの和風スバゲッティー ツナと大根のサラダ キャベツのスープ 桃缶	[午前] 野菜チップス [午後] かっぱえびせん	パスタ	豚肉 ツナ	にんにく 椎茸 舞茸 しめじ えのき 玉葱 大葉 大根 かいわれ大根 キャベツ
25 火	たんめん 蓮根豆腐 胡瓜の浅漬け 梨	[午前] おこし [午後] 焼きねぎ味噌おにぎり	中華麺 米 油	豚肉 豆腐 しらす	白菜 椎茸 人参 にら もやし 白葱 蓮根 生姜 胡瓜 大根 葱 梨
26 水	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじき煮 胡麻酢和え 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	[午前] かいんとう [午後] スイートポテト	米 油 さつま芋	豚肉 ひじき 厚揚げ 豆腐 わかめ	人参 キャベツ 蓮根 胡瓜 ミニトマト 三つ葉 バナナ
27 木	ご飯 カレイの煮つけ 大根のとほう煮 フロッコリーのゆかり和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	[午前] 野菜チップス [午後] 照り焼きピザ	米 うどん 油	カレイ 鶏ミンチ 鶏肉	生姜 大根 フロッコリー えのき 玉葱 葱 ピーマン オレンジ
28 金	豚丼 小松菜の煮びたし こんにゃくの白和え 椎茸と麩のすまし汁 バイナッフル	[午前] あられ [午後] 揚げパン	米 パン 油	豚肉 薄揚げ 豆腐	豚肉 玉葱 葱 にんにく 生姜 小松菜 人参 胡瓜 椎茸 バイナッフル
29 土	肉味噌うどん 豆苗の海苔和え えのきとわかめのすまし汁 みかん缶	[午前] おこし [午後] 源氏パイ	うどん 油	豚ミンチ わかめ	玉葱 人参 にら 白葱 生姜 豆苗 もやし 小松菜 えのき 葱

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。

12日はお誕生日会です。

立案者:辻 桃音

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 大根 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
4	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 南瓜 ジャガイモ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
5	水	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ キャベツ ほうれん草 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
6	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 ほうれん草 胡瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
7	金	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ほうれん草 さつまいも 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
8	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ ほうれん草 大根 玉葱	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
10	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 フロッコリー キャベツ 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
11	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ほうれん草 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
12	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 玉葱 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
13	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 キャベツ 胡瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
14	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 大根 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
15	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ キャベツ 人参 白菜	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
17	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ほうれん草 ジャガイモ 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
18	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ 胡瓜 大根	[午前] バナナ [午後] お粥
19	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 南瓜 大根 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
20	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 ほうれん草 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
21	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ キャベツ 玉葱 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
22	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 大根 ほうれん草 キャベツ	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい
25	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 胡瓜 白菜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
26	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 大根 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
27	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 ほうれん草 フロッコリー 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
28	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 胡瓜 ジャガイモ	[午前] バナナ [午後] お粥
29	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 人参 大根 玉葱	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい