

令和7年11月献立予定表

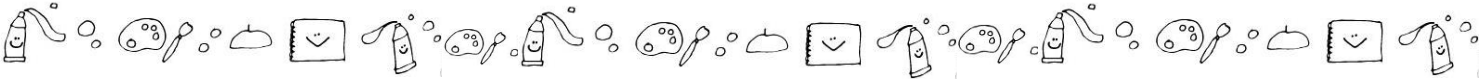
令和7年10月24日 幼保連携型認定こども園 城山幼稚園

日 曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子を整える	おやつ	エネルギー
1 土	ちゃんぽん ニラ卵	豚こま肉 かまぼこ 卵	中華麺 コーン	人参 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ 干椎茸 にら	おかし	253
3 月	(祝)文化の日					
4 火	麦ごはん 魚の磯辺揚げ 野菜のごま和え 根菜味噌汁	魚 青のり 味噌	白米 押麦 薄力粉 オリーブ油 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく	キャベツ もやし 人参 大根 小ねぎ ゆかり	ゆかりおにぎり	536
5 水	ごはん スパニッシュオムレツ 人参サラダ 牛乳	卵 ベーコン チーズ スkimミルク ツナ 牛乳	白米 じゃがいも コーン 油 薄力粉 バター 砂糖 ココア	ほうれん草 人参 きゅうり	ココアクッキー	625
6 木	雑穀ごはん すき焼き風煮 蓮根とブロッコリーの和え物 フルーツ	牛こま肉 豆腐 じゃこ 鮭	白米 雑穀米 春雨 砂糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ブロッコリー 蓮根 パイン缶 もも缶 小松菜	鮭おにぎり	670
7 金	親子遠足(中止時お弁当デー)	牛乳 卵 ツナ	ミックス粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	ツナパン (中止時)	108
8 土	ハヤシライス ドレッシングサラダ	牛こま肉	白米 油 コーン オリーブ油	玉ねぎ 人参 トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー	おかし	466
10 月	ごはん 魚のパン粉焼き ポパイサラダ ミルクスープ	魚 粉チーズ かまぼこ じゃこ 牛乳 ベーコン 卵	白米 薄力粉 オリーブ油 パン粉 マヨネーズ 砂糖 バター	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー りんご缶	りんごケーキ	638
11 火	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 野菜の中華和え スーミータン	鶏もも肉 卵 スkimミルク ヨーグルト	白米 押麦 薄力粉 片栗粉 油 クリームコーン ごま 砂糖 ごま油	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 えのき 小ねぎ 玉ねぎ みかん缶 もも缶 パイン缶	フルーツヨーグルト	612
12 水	じゃこ御飯 豚汁 野菜の塩昆布和え 牛乳	じゃこ 鶏こま肉 豚こま肉 味噌 塩昆布 牛乳 チーズ	白米 油 里芋 こんにゃく ミックス粉 コーン	人参 いんげん 干椎茸 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり	チーズ蒸しパン	620
13 木	雑穀ごはん 鶏レバーの味噌煮 炒めビーフン 豆腐のスープ	鶏レバー 味噌 かまぼこ 豆腐 じゃこ かつお節 刻みのみり	白米 雑穀米 ビーフン ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 ニラ キャベツ 小松菜 チンゲン菜 しょうが	ふりかけおにぎり	545
14 金	鯛めし 野菜の梅肉和え 麩のすまし汁 (七五三会)	鯛 錦糸卵 鶏むね肉 牛乳 寒天	白米 油 花麩	小ねぎ 大根 きゅうり 人参 ねり梅 小松菜 みかん缶	牛乳寒天	397
15 土	クリームスパゲティ トマトスープ	ベーコン 牛乳 スkimミルク	スパゲティ麺	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 トマト缶 トマトケチャップ えのき	おかし	459
17 月	ごはん 油淋鶏 わかめスープ もやしときゅうりの中華サラダ	鶏もも肉 わかめ かつお節	白米 片栗粉 油 ごま ごま油	しょうが 長ねぎ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 小松菜	青菜おにぎり	565
18 火	ごはん 魚のタンドリー風 野菜とチーズのサラダ ポテトスープ	魚 ヨーグルト チーズ ウインナー	白米 カレー粉 パン粉 オリーブ油 じゃがいも 淡雪麩 バター 砂糖	トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	麩のラスク	508
19 水	鮭の混ぜごはん 豆腐の味噌汁 コールスローサラダ	鮭 豆腐 わかめ 味噌 ベーコン 錦糸卵	白米 ごま コーン マヨネーズ	小松菜 玉ねぎ 小ねぎ キャベツ きゅうり 人参	卵とベーコンの おにぎり	449
20 木	麦ごはん チキンカツ(ごま風味) 野菜のナムル 春雨スープ	鶏ささみ 牛乳	白米 押麦 薄力粉 ごま パン粉 ごま油 砂糖 春雨 ミックス粉	もやし 人参 ほうれん草 白菜 干椎茸 小ねぎ いちごジャム	いちごジャム 蒸しパン	529
21 金	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 ブロッコリーサラダ 牛乳	鶏もも肉 牛乳 じゃこ	白米 コーン マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 トマトケチャップ ブロッコリー キャベツ 人参	じゃこおにぎり	612
22 土	肉うどん 野菜のゆかり和え	牛こま肉	うどん 砂糖	玉ねぎ 人参 干椎茸 長ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり	おかし	470
24 月	振替休日					
25 火	お弁当デー	卵	ミックス粉 バター 砂糖	人参	キャラットケーキ	92
26 水	雑穀ごはん 麻婆豆腐 チョレギサラダ りんごゼリー	豆腐 合挽肉 味噌 わかめ アガー かつお節	白米 雑穀米 片栗粉 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 にら しょうが キャベツ きゅうり にんにく りんごジュース 枝豆	枝豆おかか おにぎり	644
27 木	ごはん 魚のオーロラソース 野菜のフレンチ和え コンソメスープ	魚 ウインナー 牛乳 あんこ	白米 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油 ミックス粉	トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	あん蒸しパン	615
28 金	麦ごはん 照り焼きチキン 野菜の磯和え 味噌汁	鶏もも肉 刻みのみり 味噌	白米 押麦 砂糖 里芋	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 小ねぎ ゆかり	ゆかりおにぎり	535
29 土	豚丼 かきたま汁	豚こま肉 卵 わかめ	白米 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく 長ねぎ 小ねぎ	おかし	413

※材料はすべて（昼食・おやつ）一緒に表示してあります

●主な材料だけを表示してあります

●献立及び材料は変更する場合もあります。



『寒くなってきました』

『七五三』

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気を付けてあげたいもの。気温や湿度が低くなる時期には、抵抗力が弱まってウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂質・糖質・ビタミン等をバランスよく摂取するようにしましょう。

男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。七五三に食べる千歳飴には、「千年長生き出来ますように」という願いが込められています。



『お弁当デー』

11月25日はお弁当デーになります。お弁当、水筒、お箸の用意をお願いします。尚、0、1歳児クラスはお茶とスプーンとフォークを用意します。

11月7日(親子遠足)中止の場合は、12月のお弁当デーを中止します。

