



令和7年11月 給食献立表



だしで味わう和食の日 ~11月26日は和食の日献立です~

主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、多様な食材を組み合わせ、栄養バランスを取りやすい形とされています。また、だしのうま味を上手に使うことで、動物性油脂や塩分をひかえることができます。生活習慣病の予防にもつながります。

幼児期から、素材やだしのおいしさを味わえる和食に慣れ親しんで、将来にわたる健康的な食習慣をはぐくみたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	煮の時間 (熱や力になるもの)	煮の時間 (血や肉になるもの)	煮の時間 (体の調子を整えるもの)	献立名	煮の時間 (熱や力になるもの)	煮の時間 (血や肉になるもの)	煮の時間 (体の調子を整えるもの)
1	土	※ 運動会 ※								
4	火	きのこオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	煮 有塩バター・砂糖 油 マカロニ・じゃがいも コーン・ブロッコリー	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳	生しいたけ ぶなしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ パプリカ バイロ	カレー ハリハリ漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター・砂糖	牛肉 牛乳 じゃがいも 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しだいこん
5	水	魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの蒸し ケーキ	米 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 無塩バター	アラスカ力め 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	廣ねぎ にんにくしょうが チンゲンツァイ 人参 もやし キャベツ かぼちゃ	チヤンボン ツナ和え ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 竹輪 牛乳 ツナ缶	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツァイ
6	木	炒り豆腐 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 油 砂糖 春雨 小麦粉 ごま 有塩バター	豆腐 鶏むね肉 卵 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 干し椎茸 人参 ほうれんそう はくさい ネーブル	やみつきチキン きゅうりと竹輪のゆかり和え かきたま汁 ★ご飯	米 砂糖 マヨネーズ でんぷん	豚肉 竹輪 かつお節	にんにく きゅうり もやし ゆかり ほうれんそう 人参
7	金	白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物 ★丸パン	お茶 かみかみおこわ	パン コーン 小麦粉 有塩バター 油 砂糖 ごま もち米	鶏肉 スキムミルク 鶏肉 鶏ささ身 干し椎 しらす干し 大豆	玉葱 人参 はくさい ブロッコリー パセリ きゅうり パプリカ 干し椎茸	焼き魚 おひたし 根菜味噌汁 ★ご飯	米 ごま	じゃけ 竹輪 かつお節 豚肉 油揚げ みそ いりこ	はくさい ほうれんそう 人参 だいこん ごぼう れんこん ねぎ
8	土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 うどん 砂糖 油 ビスケット	牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 廣ねぎ ごま 干し みかん	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ 油揚げ みそ いりこ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 きやいんげん ごま 干し
10	月	ポークカレー しらす和え 果物 ★ご飯	牛乳 小豆蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ 砂糖 ごま	豚肉 牛乳 しらす干し きくらげ 卵 ゆで大豆	玉葱 人参 りんご にんにく チンゲンツァイ もやし ネーブル	魚の紅葉焼き きんぴらごぼう すまし汁 ★ご飯	米 マヨネーズ しらす 油 ごま	メルル・サ 豚肉 はんぺん ごんぶ かつお節	人参 ごぼう きやいんげん ほうれんそう しめじ
11	火	おでん ツナ和え 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 さいとも 砂糖 ポップコーン	鶏肉 竹輪 厚揚げ ごんぶ ツナ缶 牛乳	だいこん 人参 チンゲンツァイ もやし りんご	豆腐の中華煮 のつべい汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 さいとも でんぷん	豆腐 豚肉 鶏肉 ごんぶ かつお節	玉葱 干し椎茸 人参 たら だいこん ねぎ
12	水	白菜のうま煮 汁ピーマン 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	米 油 砂糖 でんぷん ピーマン 小麦粉 有塩バター いちごジャム	豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳 卵	はくさい 生しいたけ 人参 にんにく 玉葱 廣ねぎ パプリカ	スパゲティナポリタン 卵とわかめのスープ ★ご飯	スパゲティ コーン 油 でんぷん 米	ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 ごんぶ	玉葱 ピーマン マッシュルーム
13	木	魚のみそ煮 干草あえ 豆腐のすまし汁 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	米 砂糖 油 ごま きつまいも 有塩バター	まさば みそ 卵 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 生クリーム	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 人参 生しいたけ	鶏肉から揚げ せん切り野菜 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ふ	鶏肉 いりこ	にんにく キャベツ 人参 えのき チンゲンツァイ
14	金	麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 きなごマフィン	米 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 油 小麦粉 ほうちみつ	豆腐 鶏むね肉 みそ ハム 卵 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり かき	スパニッシュオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	米 バター コーン マヨネーズ	卵 スキムミルク ベーコン しらす干し 大豆	玉葱 トマト ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ パセリ
15	土	野菜ラーメン ツナじやが ★ご飯	牛乳 丸ぼろ チーズ	米 干し中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 丸ぼろ	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶 チーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 きやいんげん	魚のごま油焼き いそ和え 五目味噌汁 ★ご飯	米 でんぷん ごま油 ごま	赤魚 竹輪 のり 厚揚げ いりこ みそ	キャベツ 人参 かぼちゃ もやし ねぎ
17	月	竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の煮物 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 ちんすこう	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 黒砂糖	竹輪 油揚げ 鶏肉 いりこ みそ 豆乳 牛乳	切干しだいこん 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	チーズミートじやが みかんサラダ きのこスープ ★ご飯	じゃがいも 油 米	豚肉 チーズ ベーコン 豚肉 しらす干し	玉葱 トマト ピーマン キャベツ みかん ほうれんそう 生しいたけ 人参
18	火	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ホットドック	米 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ コッペパン	大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 かつお節 ハム プロセスチーズ	玉葱 人参 ごぼう きゅうり ネーブル キャベツ	肉きつねうどん 昆布豆 ★ご飯	うどん 砂糖 米	油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 ごんぶ	人参 廣ねぎ
19	水	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	米 砂糖 ごま マヨネーズ	豆腐 鶏むね肉 干し椎 卵 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 薄味 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ はくさい みかん 卵 バイロ	魚のパン粉焼き コールスロー 洋風だんご汁 ★ご飯	米 パン粉 マヨネーズ 油 小麦粉	ホキヨーグルト ベーコン みそ 牛乳 豆乳 いりこ	パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 ほうれんそう
20	木	マカロニグラタン ほうれんそうのソテー じゃがいもとベーコンのスープ ★ご飯	牛乳 ごろし	米 マカロニ 油 小麦粉 有塩バター バン粉 コーン じゃがいも うどん 砂糖	豚肉 牛乳 卵 チーズ ベーコン きな粉	玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう だいこん 人参 パセリ	豚肉と野菜の生姜炒め ナムル みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま油 砂糖	豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン しょうが もやし ごま 干し椎茸 だいこん 干し椎茸 きゅうり
21	金	魚の紅葉焼き 柿とかぶの甘酢和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 ハニートースト	米 マヨネーズ 砂糖 ごま さいとも パン 有塩バター はちみつ	ホキ 鶏肉 いりこ みそ 牛乳	人参 きゅうり かぶ かき 玉葱 ごま 干し椎茸	豆腐とツナの判焼き もやしと豆腐のごまマヨ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 マヨネーズ ごま ふ	豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ	玉葱 だいこん もやし トウモロコシ 人参 ごま 干し
22	土	焼きそば わかめスープ。 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン	米 干し中華めん 油 バウムクーヘン クラッカー	豚肉 かつお節 かつお節 あおりのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ	野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	豚肉 卵	人参 玉葱 だいこん 干し椎茸 きやいんげん たら
25	火	チキンカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 りんごヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ごま 砂糖	豚肉 牛乳 ハム スキムミルク ヨーグルト 卵 薄味	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり パプリカ りんご 干し椎茸	豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 玉葱 廣ねぎ きゅうり
26	水	※和食の日※ 炊き込みごはん 焼き魚 甘酢和え 吉野汁	お茶 いもかりんとう	米 砂糖 でんぷん きつまいも 油	油揚げ まさば 鶏肉 豆腐 いりこ	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ みかん ほうれんそう はくさい だいこん ねぎ	野菜ラーメン かぼちゃかき煮 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	豚肉 みそ 牛乳 かつお節	人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ
27	木	※誕生会※ さつまいもごはん 鶏のから揚げ 干切りキャベツ かきたま汁 果物	牛乳 チーズケーキ	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 油 でんぷん 砂糖	豚肉 卵 いりこ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	にんにく キャベツ 人参 チンゲンツァイ 生しいたけ 玉葱 みかん レモン	かぶのクリーム煮 ごまマヨネーズ和え ★ご飯	米 じゃがいも コーン 油 小麦粉 バター 油 ごま マヨネーズ	豚肉 スキムミルク 竹輪	かぶ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
28	金	※園外保育※ (お弁当の日)	牛乳 大学いもち	きつまつ 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳		ポークビーンズ 大根サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま	うずら豆 豚肉 ベーコン わかめ ハム	玉葱 人参 だいこん みずな
29	土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	米 うどん 砂糖 カステラ	豚肉 油揚げ みそ いりこ かつお節 牛乳 プロセスチーズ	人参 玉葱 だいこん 生しいたけ 廣ねぎ かぼちゃ	魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 砂糖 ごま	きざわかめ 油揚げ みそ いりこ	だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉葱 廣ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。