

# 令和7年11月 献立表

# 二川保育園(小林作成)

| 日                   | 曜 | 以上児/未満児kcal                              | 昼食                                      | 午後のおやつ<br>(☆未満児午前♪手作り)                                   | 赤 色<br>血や肉を作る食品              | 黄 色<br>力や体温となる食品     | 緑 色<br>体の調子を整える食品                                   |
|---------------------|---|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| 17                  | 月 | わかめうどん<br>574/509kcal                    | 具だくさん卵焼き<br>かにかまの酢の物                    | ♪マシュマロクラッカー<br>牛乳 キウイフルーツ<br>☆ヨーグルト                      | わかめ<br>豚肉 かにかま<br>卵          | うどん                  | 玉ねぎ 人参 椎茸<br>もやし 胡瓜 ねぎ<br>キウイフルーツ                   |
| 4<br>・<br>18        | 火 | ごはん<br>556/479kcal                       | 鯖のてり煮<br>かぶの塩昆布和え<br>鶏肉と根菜のみそ汁          | ♪さつまいもケーキ<br>牛乳 オレンジ<br>☆チーズ                             | 鯖<br>鶏肉<br>油揚げ<br>塩昆布        | ごはん<br>さつまいも         | しょうが 小松菜 人参<br>もやし 大根 しめじ ねぎ<br>白菜 ごぼう かぶ<br>オレンジ   |
| 5<br>・<br>19        | 水 | ごはん<br>550/464kcal                       | チャプチェ<br>もやしのナムル<br>中華スープ               | ♪フルーツポンチ<br>麦茶 ビスケット<br>☆スティックパン                         | 牛肉<br>ごま                     | ごはん<br>春雨            | 玉ねぎ 人参 椎茸<br>もやし 胡瓜 ニラ<br>ねぎ パナナ りんご<br>みかん缶        |
| 6                   | 木 | 🍁すみれ組以上は、保護者の手作り弁当🍷 AMおやつ: 以上児・すみれ組おやつ持参 |                                         |                                                          |                              |                      |                                                     |
| 20                  | 木 | ごはん<br>635/546kcal                       | ぶりのおろし焼き<br>白菜のごまドレサラダ<br>かぼちゃのみそ汁      | ♪カラメルポップパン<br>牛乳 パナナ<br>☆ヨーグルト                           | ぶり<br>ごま                     | ごはん<br>パン            | 大根 人参 白菜<br>胡瓜 椎茸 かぼちゃ<br>玉ねぎ もやし パナナ               |
| 7<br>・<br>21        | 金 | パン<br>508/491kcal<br>(7日き組:なんちゃってたこ焼き)   | きのこかぶのシチュー<br>秋のマセドアンサラダ<br>チーズ ひとくちゼリー | ♪ツナと昆布おにぎり<br>牛乳 みかん<br>☆プルーン                            | 鶏肉<br>ツナ 昆布                  | ごはん<br>さつまいも<br>パン   | しめじ エリンギ かぶ<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>人参 胡瓜 キャベツ<br>ブロッコリー みかん |
| 8                   | 土 | サンドイッチ<br>536/452kcal                    | 魚肉ソーセージ<br>コーンスープ<br>パナナ・チーズ            | ヨーグルト<br>麦茶・おせんべい<br>☆★おかし                               | 卵 ツナ<br>チーズ<br>魚肉ソーセージ       | パン                   | コーン 玉ねぎ パナナ                                         |
| 10                  | 月 | ごはん<br>626/574kcal                       | 鮭の塩麹焼き<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>切り干し大根のみそ汁       | ♪信玄プリン<br>麦茶 おせんべい<br>☆ヨーグルト                             | 鮭<br>鶏肉<br>きなこ               | ほうとう<br>さつまいも        | 人参 えのき いんげん<br>かぼちゃ 玉ねぎ<br>切り干し大根 みかん               |
| 11<br>・<br>25       | 火 | かきたまうどん<br>531/439kcal<br>(25日さくら組:ピザ)   | 鶏肉のオーロラ焼き<br>りんごドレサラダ                   | ♪チーズケーキ<br>牛乳 キウイフルーツ<br>☆ホットココア<br>(11日ふじ組:豆腐クッキー)      | 鶏肉<br>卵<br>チーズ               | うどん                  | ブロッコリー 玉ねぎ ねぎ<br>人参 えのき もやし<br>しめじ キウイフルーツ<br>りんご   |
| 12<br>・<br>26       | 水 | ごはん<br>572/465kcal                       | ハムカツ<br>ちくわとえのきのサラダ<br>秋ポトフ             | ♪りんごゼリー<br>麦茶 おせんべい<br>☆パナナ                              | ハム<br>鶏肉<br>ちくわ              | ごはん<br>さつまいも         | 玉ねぎ 人参 えのき<br>ほうれん草 ねぎ もやし<br>かぶ 白菜 りんご             |
| 13<br>・<br>27       | 木 | ごはん<br>525/489kcal                       | 鮭の西京焼き<br>レタスと大根の和風サラダ<br>あおさと豆腐のすまし汁   | ♪きのこクリームマカロニ<br>麦茶 オレンジ<br>☆★さつまいも(13日のみ)<br>☆ふかしもち(27日) | 鮭<br>豆腐 あおさ<br>かつお節          | ごはん<br>マカロニ<br>さつまいも | レタス 大根 人参<br>なめこ 玉ねぎ<br>エリンギ しめじ ねぎ<br>オレンジ         |
| 28                  | 金 | ごはん<br>642/554kcal                       | 根菜カレー<br>シーザーサラダ<br>チーズ キウイフルーツ         | ♪ミルクトースト<br>牛乳 パナナ<br>☆ヨーグルト                             | 豚肉<br>チーズ<br>ベーコン            | ごはん<br>さつまいも<br>パン   | 玉ねぎ 人参<br>れんこん ごぼう<br>レタス 胡瓜 もやし<br>キウイフルーツ パナナ     |
| 1<br>15<br>22<br>29 | 土 | ごはん<br>441/422kcal                       | てりやき親子丼<br>もやしのおかか和え<br>わかめスープ          | ヨーグルト<br>麦茶 おせんべい<br>☆★おかし                               | 卵 ヨーグルト<br>鶏肉<br>わかめ<br>かつお節 | ごはん                  | 玉ねぎ 人参 もやし<br>えのき                                   |
| 14                  | 金 | ★誕生会 お楽しみ給食★                             |                                         |                                                          |                              |                      |                                                     |

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※7日はきく組がなんちゃってたこ焼き、25日はさくら組がピザを作り昼食に食べます。

11日はふじ組が豆腐クッキー、21日はすみれ組が、さつまいものクロワッサンパイ

を作りおやつに食べます。

6日(木)は、すみれ組以上はお弁当を持って遠足に出かけます。おかず入りのお弁当を持たせて下さい。この日は、食材の発注を停めていますので、雨天でも持たせて下さいね。  
うめ・もも組は通常通り提供します。午後のおやつは、さくら組・すみれ組も保育園で提供します。



**11日「チーズの日」** 日本人にチーズの魅力を知ってもらうことを目的に制定されました。日本でチーズの歴史は古く、飛鳥時代には「蘇」という乳製品が作られていました。蘇は牛や馬の乳から作られているもので現在のチーズの元祖と言われています。栄養豊富で保存もできるので当時から大切に育てられていました。「**チーズケーキを提供します**」

**24日「和食の日」** 日本の秋は「実り」の季節でもあり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋に、毎年一人ひとりが和食文化について感謝を深めその大切さを再認識するきっかけの日になっていくようにと願いが込められています。ご家庭でも和食やだしを使った料理を取り入れてみて下さいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。