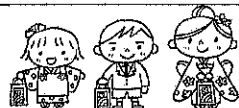


11月予定献立表

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 食塩相当量
4 火	ハヤシライス・十六穀米ごはん ツナひじきのマリネ りんご こんにやく田舎煮 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ 干しひじき 人参 きゅうり りんご/	米 十六穀米 サラダ油 こんにやく 砂糖 サラダ油	449	14.6
5 水	ごはん にんにくスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ ブロッコリーコーンごまマヨ和え 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン にんにく 小松菜 えのきたけ オレンジ/ 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグゲアマヨネーズ	477	15.8
6 木	ごはん ほうとう サバ鮓子山十みそ漬け焼き 牛乳 かまぼこ野菜炒め グレープフルーツ	牛乳 シリアルマシュマロ	さば みそ かまぼこ 牛乳 さば削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 大根 椎茸 ねぎ グレープフルーツ/	米 サラダ油 ほうとう	568	22.6
7 金	ふんわり食パン・メープル風シロップ&マーガリン 塩麹チキンカツ コーンスープ イタリアンサラダ 乳酸菌デザート 牛乳	牛乳 さつまポテト	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰	ふんわり食パン 砂糖 メープル風シロップ&マーガリン オリーブ油 大豆油	466	16.4
10 月	ごはん トマトコンソメスープ 豆腐ブロッコリーの旨煮 鉄分Caチーズ 里芋みそ田楽 牛乳	ジョアブレン バナナ	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご チーズ 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 トマト わかめ シメジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 ごま	453	12.4
11 火	ごはん ポトフ キッズヤンニョムチキン オレンジ 野菜三色炒め 牛乳	牛乳 シュガーラスク	鶏肉 みそ ウィナー 牛乳	にんにく もやし にら 人参 きゃべつ 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま じゃが芋	464	17.4
12 水	ごはん ワンタンスープ いわし紀州煮 バナナ 油揚げ野菜の和え物 牛乳	牛乳 ブルーチェベリー	いわし 油揚げ 豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 小松菜 冬瓜 バナナ	米 砂糖 ごま油	457	14.6
13 木	ごはん 和風もずくスープ ブルコギ グレープフルーツ さつま芋コーンサラダ 牛乳	牛乳 スナックスティック	牛肉 たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン もずく 小松菜 グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 さつま芋 エッグゲアマヨネーズ	467	20.5
14 金	手巻き寿司 コーンスープ チキンナゲット・フライドポテト オレンジ きゅうり中華漬け 牛乳	牛乳 ビスコ	納豆 たまご ツナ 鶏肉 牛乳	焼のり きゅうり オレンジ クリームコーン缶詰	米 砂糖 エッグゲアマヨネーズ じゃが芋 大豆油 片栗粉 ごま ごま油	564	25.8
17 月	ごはん にんにくスープ 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 牛乳 いりとり グレープフルーツ	ジョアブルーベリー せんべい	メルルーサ 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん さやいんげん 小松菜 えのきたけ にんにく グレープフルーツ/ 片栗粉	米 サラダ油 里芋 エッグゲアマヨネーズ ごま油	461	12.8
18 火	ごはん・のりふりかけ 海鮮ワンタンスープ アジのりごまフライ オレンジ コールスロー 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	あじ ツナ ヨーグルト 魚すり身 牛乳	キャベツ コーン レモン 小松菜 もやし 人参 のり オレンジ	米 大豆油 砂糖 エッグゲアマヨネーズ ごま油 ごま	544	24.1
19 水	ごはん いわしつみれ汁 鶏肉ごま照り焼き グレープゼリー ツナほうれん草のナムル 牛乳	牛乳 中華ポテト	鶏肉 ツナ いわし 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	米 ごま 砂糖 ごま油	511	18.5
20 木	ごはん 紅白はんぺん汁 炒り豆腐 みかん ほうれん草ゴマ和え 牛乳	牛乳 五平餅	木綿豆腐 鶏肉 たまご かまぼこ はんぺん たまご 牛乳 さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 コーン わかめ しめじ 大根 みかん/	米 サラダ油 砂糖 ごま	478	14
21 金	しょう油ラーメン りんご ソフト唐揚げ ブドウジュース ツナポテトサラダ	牛乳 えびちびせんべい	焼豚 なんと巻 鶏肉 たまご ツナ さば削り節	もやし ねぎ にら コーン 生姜 人参 りんご じゃが芋 エッグゲアマヨネーズ	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油	479	14.8
25 火	ドライカレー オレンジ 切り干し大根のマリネ 牛乳 こんにやくおかか煮	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 大豆ミート 牛乳 水煮大豆 かまぼこ かつお節	生姜 大根 人参 玉ねぎ りんご トマト グリンピース レーズン 切干大根 きゅうり オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 こんにやく	458	9.5
26 水	ごはん 豚汁 カレイみりんしょう油漬け焼き 牛乳 和風肉みそサラダ グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	カレイ 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 シメジ ねぎ 大根 ごぼう グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	437	13.9
27 木	ごはん かぼちゃサラダ マーボー豆腐 バナナ のり入り厚焼き玉子 牛乳	おいしいヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 南瓜 きゅうり コーン バナナ/ エッグゲアマヨネーズ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	537	23.1
28 金	紅鮭わかめご飯(おにぎりの日) けんちん汁 チキン南蛮 ミカンゼリー ブロッコリーコーンゴママヨ和え 牛乳	牛乳 カエデの実	鮭 鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ わかめ	米 ごま 砂糖 エッグゲアマヨネーズ	518	18.3
						18.3	1.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。



11月14日は、七五三お祝いの献立です。
年長・ひまわり組 ゆり組の、リクエスト献立になります。

11月予定献立表

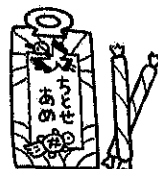
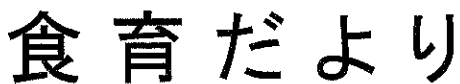
日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
4 火	ハヤシライス・十六穀米ごはん ツナひじきのマリネ りんご こんにゃく田舎煮 牛乳	ソファールヨーグルト	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 大根 えのきたけ マッシュルーム しめじ 干しひじき 人参 きゅうり	米 十六穀米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 サラダ油 りんご/	524 19.7	16.8 2.0
5 水	ごはん にんにくスープ ひじき入り豆腐ハンバーグ オレンジ ブロッコリーコーンごまマヨ和え 牛乳	牛乳 ビスケット	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー コーン にんにく 小松菜 えのきたけ オレンジ/ 片栗粉	米 サラダ油 砂糖 ごま エッグケアマヨネーズ	498 20.7	18.0 1.5
6 木	ごはん ほうとう サバ鮓山十みそ漬け焼き 牛乳 かまぼこ野菜炒め グレープフルーツ	牛乳 シリアルマシュマロ	さば みそ かまぼこ 牛乳 さば削り節	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 南瓜 大根 椎茸 ねぎ グレープフルーツ/	米 サラダ油 ほうとう	659 22.3	23.9 1.9
7 金	ふんわり食パン・メープル風シロップ&マーガリン 塩麹チキンカツ コーンスープ イタリアンサラダ 乳酸菌デザート 牛乳	牛乳 さつまポテト	鶏肉 たまご 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト クリームコーン缶詰	ふんわり食パン 砂糖 メープル風シロップ&マーガリン オリーブ油 大豆油	年長組食育活動 558 18.6	23.5 1.5
10 月	ごはん トマトコンソメスープ 豆腐ブロッコリーの旨煮 鉄分Caチーズ 里芋みそ田楽 牛乳	ジョアブレーン バナナ	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご チーズ 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 トマト わかめ シメジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋 ごま	537 23.5	14.4 2.2
11 火	ごはん ポトフ キッズヤンニウムチキン オレンジ 野菜三色炒め 牛乳	牛乳 シュガーラスク	鶏肉 みそ ウィナー 牛乳	にんにく もやし にら 人参 きゃべつ 玉ねぎ オレンジ	米 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま じゃが芋	596 23.8	21.7 3.0
12 水	ごはん ワンタンスープ いわし紀州煮 バナナ 油揚げ野菜の和え物 牛乳	牛乳 ブルーチェベリー	いわし 油揚げ 豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 小松菜 冬瓜 バナナ	米 砂糖 ごま油	532 21.7	15.8 2.0
13 木	ごはん 和風もずくスープ ブルコギ グレープフルーツ さつま芋コーンサラダ 牛乳	牛乳 スナックスティック	牛肉 たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン コーン もずく 小松菜 グレープフルーツ	米 ごま油 砂糖 さつま芋 エッグケアマヨネーズ	577 19.8	24.3 1.3
14 金	手巻き寿司 コーンスープ チキンナゲット・フライドポテト オレンジ きゅうり中華漬け カルピス	牛乳 かむカムこんにゃく クラッカー	納豆 たまご ツナ 鶏肉	焼のり きゅうり オレンジ クリームコーン缶詰	米 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 大豆油 片栗粉 ごま ごま油	年長組リクエスト献立 642 21.2	26.0 1.9
17 月	ごはん にんにくスープ 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 牛乳 いりとり グレープフルーツ	ジョアブルーベリー 茹で枝豆	メルルーサ 鶏肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 れんこん さやいんげん 小松菜 えのきたけ にんにく グレープフルーツ/ 片栗粉	米 サラダ油 里芋 エッグケアマヨネーズ ごま油	542 27.0	15.8 1.8
18 火	ごはん・のりふりかけ 海鮮ワンタンスープ アジのりごまフライ オレンジ コールスロー 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	あじ ツナ ヨーグルト 魚すり身 牛乳	キャベツ コーン レモン 小松菜 もやし 人参 のり オレンジ	米 大豆油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま油 ごま	620 21.6	26.7 1.5
19 水	ごはん いわしつみれ汁 鶏肉ごま照り焼き グレープゼリー ツナほうれん草のナムル 牛乳	牛乳 中華ポテト	鶏肉 ツナ いわし 絹ごし豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	米 ごま 砂糖 ごま油	580 22.5	19.5 1.1
20 木	ごはん 紅白はんぺん汁 炒り豆腐 みかん ほうれん草ゴマ和え 牛乳	牛乳 五平餅	木綿豆腐 鶏肉 たまご かまぼこ はんぺん たまご 牛乳 さば削り節	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 コーン わかめ しめじ 大根 みかん/	米 サラダ油 砂糖 ごま	591 24.0	15.7 1.7
21 金	しょう油ラーメン りんご ソフト唐揚げ ブドウジュース ツナポテトサラダ	牛乳 えびちびせんべい クラッカー	焼豚 なんと巻き 鶏肉 たまご ツナ さば削り節	もやし ねぎ にら コーン 生姜 人参 りんご	中華麺 ごま油 薄力粉 片栗粉 大豆油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	もも組リクエスト献立 596 24.3	18.5 2.2
25 火	ドライカレー オレンジ 切り干し大根のマリネ 牛乳 こんにゃくおかか煮	ジョアストロベリー バナナ	豚肉 大豆ミート 牛乳 水煮大豆 かまぼこ かつお節	生姜 大根 人参 玉ねぎ りんご トマト グリンピース レーズン 切干大根 きゅうり オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 こんにゃく	540 21.0	11.0 1.8
26 水	ごはん 豚汁 カレイみりんしょう油漬け焼き 牛乳 和風肉みそサラダ グレープフルーツ	牛乳 ブルーベリージャムサンド	カレイ 豚肉 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 シメジ ねぎ 大根 ごぼう グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油	557 26.3	15.9 2.1
27 木	ごはん かぼちゃサラダ マーボー豆腐 バナナ のり入り厚焼き玉子 牛乳	おいしいヨーグルト	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ 南瓜 きゅうり コーン バナナ/ エッグケアマヨネーズ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	624 23.0	25.7 1.8
28 金	紅鮭わかめご飯(おにぎりの日) けんちん汁 チキン南蛮 ミカンゼリー ブロッコリーコーンゴママヨ和え 牛乳	牛乳 カエデの実	鮭 鶏肉 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	ブロッコリー コーン 大根 人参 ごぼう ねぎ わかめ	米 ごま 砂糖 エッグケアマヨネーズ	605 20.2	20.6 2.0

給食食数 1号認定子ども 18回
2号認定子ども 18回



※物資の都合により、献立を変更することがあります。

11月14日は、七五三お祝いの献立です。
年長・ひまわり組 ゆり組の、リクエスト献立になります。



令和7年11月

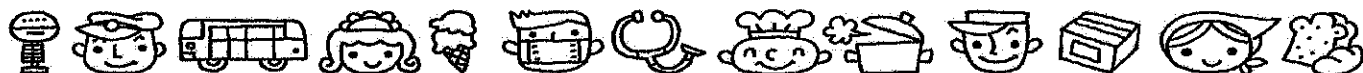
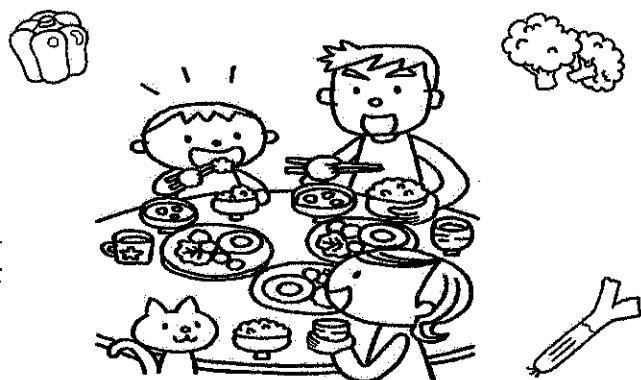
生活リズムは、大切ですよ！

親が子どものために環境を整えるとともに、子どもをリードし、言われなくても自発的にできるようになるまで同じことを毎日くり返すことが大切です。

●●食のお悩みQ&A

◎ 好き嫌いを改善するには？

苦手な野菜も、年齢が上がるにつれ段々と食べられるようになってきます。気長に見守っていきましょう。



命に『いただきます』

命への感謝 『いただきます』

自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

人に『ごちそうさま』

人への感謝『ごちそうさま』

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじめたあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

食育クイズ



① 根
② 枝
③ 茎

A. ① 根

ごぼうは土の中で育つ野菜で、
食べているのは根っこの部分です。
ほかにも根を食べる野菜に
大根、かぶ、人参、さつま芋
などがあります。

