



2025年11月 献立表



淀さくら保育園

	10日 (月)	11・25日 (火)	12・26日 (水)	13・27日 (木)	14・28日 (金)	1・15・29日(土)	17日 (月)	4・18日 (火)	5・19日 (水)	6・20日 (木)	7・21日 (金)	8・22日 (土)
昼食	①ごはん ②豚肉と根菜の みそ煮 ③ちんげん菜の すまし汁	①ごはん ②鮭の塩焼き ③小松菜のごま和え ④焼き麩とわかめの みそ汁	①あんかけうどん ②白菜と胡瓜の 酢の物	①ごはん ②さばのきじ焼き ③ひじきと色板の煮物 ④なすびのみそ汁	①パン ②豆腐ハンバーグ ③スパゲティサラダ ④野菜スープ	①ごはん ②豚の生姜焼き ③南瓜のみそ汁	①ごはん ②野菜の牛肉巻き ③白菜の煮物 ④舞茸のみそ汁	①ごはん ②魚の竜田揚げ ③ちんげん菜の おかか和え ④豆腐のすまし汁	①ごはん ②鶏肉の西京焼き ③胡瓜ともやしの 酢の物 ④かぶとわかめすまし汁	①マーボー丼 ②中華スープ	①ひじきふりかけごはん ②筑前煮 ③きやべつのみそ汁	①和風ベーコン スパゲティ ②コーンとにんじんの スープ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	米	米	ゆでうどん	米	イエローロール	米	米	米	米	米	米	スパゲティ
	豚肉	生さけ	鶏肉(細切れ)	さば	鶏ミンチ	豚肉	牛肉	濃口しょうゆ	鶏肉	豚ミンチ	ひじきふりかけ	たまねぎ
	れんこん	食塩	青ねぎ	しょうが	豆腐	たまねぎ	大根	しょうが	白みそ	たまねぎ	鶏肉	にんじん
	だいこん		にんじん	青ねぎ	たまねぎ	きやべつ	にんじん	みりん	みりん	豆腐	ごぼう	ベーコン
	にんじん	小松菜	薄口しょうゆ	みりん	濃口しょうゆ	にんじん	酒	酒	みりん	にんにく	にんじん	エリンギ
	みそ	にんじん	だしかつお	みりん	しょうが	しょうが	濃口しょうゆ	みりん	酒	青ねぎ	れんこん	ピーマン
	砂糖	白ごま	だしこんぶ	酒	パン粉	濃口しょうゆ	砂糖	揚げ油	きゅうり	赤みそ	砂糖	薄口しょうゆ
	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	片栗粉	濃口しょうゆ	砂糖	みりん	みりん	片栗粉	もやし	みそ	濃口しょうゆ	食塩
夕食	だしかつお	焼ふ	はくさい	ひじき	片栗粉	南瓜	白菜	ちんげん菜	にんじん	大根	酒	コーン缶
	水	干わかめ	にんじん	色板	スパゲティ	たまねぎ	油揚げ	にんじん	砂糖	にんじん	油	にんじん
	ちんげん菜	みそ	きゅうり	にんじん	胡瓜	おおか	砂糖	おおか	薄口しょうゆ	スープの素	キャベツ	スープの素
	えのき	だしかつお	酢	濃口しょうゆ	にんじん	だしかつお	濃口しょうゆ	濃口しょうゆ	かぶ	薄口しょうゆ	しめじ	薄口しょうゆ
	薄口しょうゆ	水	砂糖	だしかつお	マヨドレ	水	だしかつお	豆腐	干わかめ	ごま油	みそ	水
	だしこんぶ		薄口しょうゆ	水	米酢		水	三つ葉	薄口しょうゆ	水	だしかつお	薄口しょうゆ
	水			なすび	砂糖		舞茸	薄口しょうゆ	だしこんぶ		水	
				たまねぎ	キャベツ		わかめ	だしかつお	水			
				みそ	たまねぎ		みそ	だしこんぶ				
				だしかつお	スープの素		だしかつお	水				
※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください												
朝食	①牛乳 ②大学芋	①牛乳 ②くだもの ③おかし	①牛乳 ②ゆかりおにぎり	①牛乳 ②あんこ蒸しパン	①牛乳 ②きな粉クッキー	①牛乳 ②ミニブレッド	①牛乳 ②フルーチェ	①牛乳 ②かりんとう	①牛乳 ②くだもの ②せんべい	①牛乳 ②さつまいもレーズンケーキ	①牛乳 ②じゃがもち	①牛乳 ②ジャムパン
	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料	材料
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	さつまいも	みかん	米	小麦粉	きな粉	ミニブレッド	フルーチェ	かりんとう	りんご	小麦粉	じゃがいも	ジャムパン
	砂糖		ゆかり粉	ベーキングパウダー	ベーキングパウダー		牛乳		ぱりんこ	さつまいも	片栗粉	
	黒ごま	ビスコ		あんこ	米粉					レーズン	油	
	薄口しょうゆ			水	砂糖					牛乳	濃口しょうゆ	
	水			砂糖	豆乳					砂糖	水	
	酢			油	油					ベーキングパウダー		
	油									バター		



秋も深まり朝晩は肌寒さを感じる季節になりました。今月は「11/8 いい歯の日」や「11/24 和食の日」もあり、食や健康について考える良い機会です。よく噛んで食べることは健康な体作りの基本です。消化を助けたり虫歯を予防することにつながり食べすぎ防止や集中力アップの効果も期待できます。給食では噛み応えのある食材を取り入れ自然に噛む回数が増える様に工夫しています。ご家庭でもゆっくり噛んで味わう食習慣を意識してみてくださいね。