

2025年11月 献立表



淀さくら保育園

				111	-					_									11 1			_		-				休月园	
	10日	(月)	11 · 25 E	1(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		k)	6•20日	(木) 7	7•21日	(金)	8•22日	(土)
	①ごはん		①ごはん		(①あんか に	けうどん	①ごはん		①パン			①ごはん		①ごはん			①ごはん		①ごはん			①マーボ-	-井	① (ひじきふりか	けごはん	①和風ペー	ーコン
			②鮭の塩			②白菜と胡瓜の		②さばのきじ焼き		②豆腐ハンバーグ		グ	②豚の生姜焼き		②野菜の牛肉巻き				②鶏肉の西京焼き					②筑前煮		スパゲティ			
	0.55.7.1.		③小松菜							③スパゲ ラ	∠ #=	.4	③南瓜のみそ	+	③白菜の			③ちんげん		③胡瓜と			0.4	•			みそ汁	②コーンとに	
	@# 4.1#			④焼き麩とわかめの				④なすびのみそ汁		△野苺スープ			OH MACOUNT CIT		4舞茸のみそ汁		おかか和え		酢の物				"			スープ			
		すまし汁		の死さ数とわぶめの みそ汁				- CONTRACTI		サオネヘ ノ							④豆腐のすまし汁				•					^ 1			
														1				色豆腐の		争かかとわか									
	材料	乳 幼児 児	材料	乳児	幼児	材料	乳幼児児	材料	乳 幼児 児	材料		幼	材料 児	幼	材料	乳 児	幼児	材料	乳 幼 児 児	材料	乳児	幼児	材料	乳 :	幼	材料	乳 幼児 児	材料	乳 幼 児 児
	1/1 ቾች	男男			УT. g	1/1 ቾት	男 男	1/1 ቾች	男男	1/1 ቾች		児 g	1/1 / 1 7	児	1/1 1/1	תי g	ىتر g	1/1 ቾች	元 g g	1/1 1/1	yt. g	元 g	1/1 ቾች		元 g	1/1 1/1	元 g g	1/1 ቾት	男 男
	*	40.0 50.0			_	ゆでうどん	100 150	米	40.0 50.0	イエローロール	_	-		50.0	214		50.0	NZ	40.0 50.0	M			米	40.0 50	_	,	40.0 50.0	スパゲティ	30.0 45.0
	不	40.0 50.0	7 ×	40.0	0.00			*	40.0 50.0				A 40.0	50.0	木	40.0	50.0	木	40.0 50.0	木	40.0	50.0							
						鶏肉(細切れ)	30.0 35.0			鶏ミンチ	40.0												123. 4- 2	20.0 30			2.0 3.0	たまねぎ	18.8 28.2
	豚肉		生さけ	40.0 5		青ねぎ	2.8 3.8	C.0.	40.0 50.0		15.0 2						50.0		40.0 50.0	J91 3	50.0		たまねぎ		7		20.0 25.0	にんじん	6.8 9.7
	れんこん	20.0 27.0	食塩	0.1	0.1	にんじん	14.6 19.4	しょうが	2.0 3.0	たまねぎ	20.0	30.0	たまねぎ 15.0	20.0				濃口しょうゆ	0.1 0.2	白みそ	5.0	6.0	豆腐	25.0 30	0.0	ごぼう	27.0 36.0	ベーコン	20.0 30.0
	だいこん	28.0 38.0)			薄口しょうゆ	6.0 8.0	青ねぎ	2.0 3.0	濃口しょうゆ	1.5	2.0	きゃべつ 24.0	30.0	にんじん	20.0	30.0	しょうが	2.0 3.0	みりん	2.0	3.0	にんにく	1.8	2.0	こんじん	32.9 42.3	エリンギ	5.9 7.7
	にんじん	9.7 14.6	小松菜	25.5	34.0	だしかつお	1.5 2.0	みりん	1.0 1.5	みりん	1.0	1.5	にんじん 8.0	10.0	酒	1.0	1.2	酒	1.5 2.0	酒	2.0	3.0	青ねぎ	1.5	2.0 わ	こんこん	20.0 27.0	ピーマン	5.9 7.7
	みそ	2.0 3.0	にんじん	6.8	9.7	だしこんぶ	0.8 1.0	酒	1.0 1.5	酒	1.0	1.5	しょうが 2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.5.	2.8	みりん	1.5 2.0				赤みそ	2.0	3.0 砂	少糖	3.0 3.5	薄口しょうゆ	2.0 3.0
昼	砂糖		白ごま	1.2				濃口しょうゆ			2.0				砂糖		3.0	揚げ油	3.0 4.0		28.0	30.0	みそ	2.0			3.0 4.0	食塩	0.1 0.3
食	薄口しょうゆ		濃口しょうら			/· 片栗粉	3.0 4.0			砂糖		3.0			みりん			片栗粉	1.5 2.0		9.8		濃口しょうゆ			きりん	1.5 2.0	バター	1.8 2.0
艮	だしかつお					712010	0.0	ひじき	6.0 8.0		1.5		2,7,70	2.0	0, ,,,			712473		にんじん		8.3	砂糖	3.3			1.5 2.0	,	
	水) 焼ふ	1.8	0.4	はくさい	23.5 28.2		4.0 5.0		1.5	2.0	幸 町 00.0	04.0	白菜	00.0	25.0	ちんげん菜	25.5 34.0		2.0	3.0	リグイル	3.5	4.0 准	_	1.5 2.0	コーン缶	9.0 12.0
	八	0.0 0.0				_					400												 +=	000		#	1.5 2.0		7.5 9.5
			干わかめ					にんじん	5.0 7.0		10.0 1		–		油揚げ			にんじん	6.8 9.7	.> 1,11			大根	20.0 2				にんじん	
	ちんげん菜		-			きゅうり	9.8 14.7		2.0 3.0	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	10.0 1				砂糖			おかか		薄口しょうゆ	0.7	1.0	にんじん				12.8 17.0		0.8 1.0
	えのき		7 だしかつま				2.0 3.0		2.0 3.0		7.0 1		だしかつお 2.0			4.0	5.0	濃口しょうゆ	0.7 1.0				スープの素			めじ	7.0 10.0		0.8 1.0
	薄口しょうゆ	3.0 4.0	水	100 1	140	砂糖	0.6 0.8	だしかつお	2.0 3.0	マヨドレ	3.0	4.0	水 100	140	だしかつお	1.5	2.0			かぶ	18.2	27.3	薄口しょうゆ	0.8	1.0 み	りそ	5.0 7.0	水	100 140
	だしかつお	0.8 1.0)			薄口しょうゆ	0.7 1.0	水	100 140	米酢	1.5	2.0			水	0.0	0.0	豆腐	20.0 25.0	干わかめ	0.2	0.3	ごま油	1.0	1.5 だ	しかつお	2.0 3.0		
	だしこんぶ	1.0 1.5	5							砂糖	1.5	2.0		I				三つ葉	2.0 3.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	水	100 1	40 水	k	100 140	薄口しょうゆ	0.7 1.0
	水	100 140)					なすび	20.0 24.0					,	舞茸	25.0	30.0	薄口しょうゆ	3.0 4.0	だしかつお	0.8	1.0							
				M				たまねぎ	8 10	キャベツ	20.0 2	28.0	* * *		わかめ	0.2	0.3	だしかつお	0.8 1.0	だしこんぶ	1.0	1.5							
			(TO STATE OF				みそ	5.0 7.0	たまねぎ	8.5 1	0.0	***		みそ	5.0	7.0	だしこんぶ	1.0 1.5	水	100	140						$\overline{}$	&
			WHILE WAR					だしかつお	2.0 3.0	スープの素	0.8	1.0			だしかつお	2.0	3.0	zk	100 140										
			1					水		薄口しょうゆ		1.0			7k		140												
								1,31		水	100	140			7.			 	立は都名	こにより変更で	- する場	合が	ありますので	・ でごて遅	をくださ	il)			
										7,0								711,00		I			0,,0,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	i '	l				
	①牛乳 ②大学芋		①牛乳		(1)牛乳		(1)牛乳.		(1)牛乳			(1)牛乳		①牛乳		①牛乳		(1)牛乳			(1)牛乳			①牛乳		①牛乳		
				②くだもの		① 中れ ②ゆかりおにぎり		②あんこ蒸しパン		②きな粉クッキー			②ミニブレッド				②かりんとう		O			②さつまいもレーズンケーキ					②ジャムパン		
	•	②おかし			C1971.9831CE 9		(C)		@C-042777 (6 4-7071		<i></i>				②せんべい				ľ	•	_	G F (- 11) E				
		乳幼	• • • • •	乳	幼		乳幼		乳幼		乳	幼	乳	幼		乳	幼		乳幼	U = 1	乳	幼		乳 :	幼		乳 幼		乳幼
	材料	児児	材料	児	児	材料	児児	材料	児児	材料	児	児	材料 児	児	材料	児	児	材料	児児	材料	児	児	材料	児	児	材料	児児	材料	乳 幼 児 児
		g g		g	g		g g		g g		g	g	g	g		g	g		g g		g	g		g	g		g g		g g
	牛乳	100 120	牛乳	100 1	120	牛乳	100 120	牛乳	100 120	牛乳	100	120	牛乳 100	120	牛乳	100	120	牛乳	100 120	牛乳	100	120	牛乳	100 1	20 4	-乳	100 120	牛乳	100 120
	さつまいも	63.0 76.5	みかん	80.0	30.0	*	25.0 30.0	小麦粉	20.0 20.0	きな粉	5.0	5.0	ミニブレッド 30.0	30.0	フルーチェ	50.0	50.0	かりんとう	20.0 20.0	りんご	68.0	85.0	小麦粉	20.0 20	0.0 1°.	やがいも	70.0 80.0	ジャムパン	45.0 45.0
	砂糖	8.0 10.0		"		ゆかり粉	0.2 0.3		1.0 1.0		1.0				牛乳.		50.0		["		さつまいも			大栗粉	1.0 1.5		1
	思ごま	0.8 1.0		10.0 2	20.0	· F 14 7 71/1	0.5	あんこ	5.0 5.0		15.0 1				120	30.0	20.0			ぱりんこ	10.0	20.0	レーズン		3.0 油		3.0 4.0		
				10.0	_5.5							5.0								はりんし	10.0	20.0				-	2.0 3.0		
	薄口しょうゆ					3		水	18.0 18.0						D 2	<u> </u>					1		牛乳						
	水	5.5 7.0						砂糖	3.0 3.0			5.0			•••						4		砂糖		5.0 水	`	0.0		
	酢	0.8 1.0					20			油	4.0	5.0				,				Qu.			ベーキングパウダー		1.0				Ca.
	油	1.0 1.5)			ı																	バター	3.0	3.0			5 ¥ * ×	k %
]								,	1



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カ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。