

令和7年度11月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

秋も深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

この時期、新米や脂がのっておいしさを増した旬の魚などが豊富に出回ります。
ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心がけましょう。



■はブックメニューの日 ♥は手作りおやつ ★はオプションドレッシング ◆は新しいメニュー

日	曜 日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	軟飯 ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 味噌	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋 ごま	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶
15						♥おにぎり
29						
4	火	肉若布うどん(ひき肉) さつま芋とじゃこのかき揚げ 小松菜と人参のごま和え デザート	豚肉 しらす 卵 牛乳	うどん さつま芋 薄力粉 油 ごま 砂糖 精白米 バター	長ねぎ 人参 玉ねぎ 若布 糸みつば 小松菜 果物	牛乳 ♥コーン おにぎり
5	水	ハムのサンドイッチ(耳、のりなし) かぶのオムレツ ブロッコリーと胡瓜のサラダ (トマト、レタス抜き) 若布スープ デザート	ハム 卵 牛乳 クリームチーズ	食パン マーガリン 三温糖 ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス グラニュー糖	かぶ 玉ねぎ 赤ピーマン 胡瓜 ブロッコリー トマトケチャップ 若布 干し椎茸 長ねぎ コーン 人参 南瓜 果物	牛乳 ◆◆南瓜 ドーナツ
6	木	軟飯 魚のステーキソースかけ じゃが芋ときのこの煮物 白菜の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	めかじき 味噌 牛乳 ハム チーズ	精白米 油 三温糖 じゃが芋 食パン	玉ねぎ しめじ 舞茸 いんげん 人参 白菜 ほうれん草 果物	牛乳 ■■ハムのピザ (パイナップル抜き)
7	金	軟飯 煮込みハンバーグ 豆腐サラダ(レタス抜き) 野菜の味噌汁(春菊、油揚げ抜き) デザート	豚肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	精白米 パン粉 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ しめじ ホールトマト トマトケチャップ 胡瓜 人参 若布 しめじ 果物	牛乳 ♥バスケット チーズケーキ
8	土	軟飯 ひき肉の生姜焼き 若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 ツナ缶 豆腐 味噌	精白米 三温糖 ごま油	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶
22						バナナ
10	月	軟飯 鰯の天ぷら ◆納豆ハリハリサラダ もやしの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	あじ 卵 納豆 味噌 牛乳 しらす チーズ	精白米 薄力粉 油 ごま ごま油 食パン マヨネーズ	ほうれん草 人参 切干大根 ひじき もやし 長ねぎ 焼きのり 果物	牛乳 ♥しらすとチーズの トースト(耳なし)
11	火	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーと南瓜のサラダ きのこのスープ デザート	豚肉 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 薄力粉 三温糖 マヨネーズ 精白米 バター	玉ねぎ 人参 南瓜 トマトケチャップ ブロッコリー 椎茸 しめじ 長ねぎ 果物	麦茶 ♥ツナマヨ おにぎり(のりなし)
誕生日会		五目軟飯 春巻き ほうれん草のごま和え 青菜と麩の味噌汁 デザート	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳 おから 卵	精白米 もち米 片栗粉 春雨 油 春雨の皮 ごま 砂糖 麩 バター 三温糖 薄力粉	干し椎茸 人参 ごぼう 絹さや もやし にら ほうれん草 小松菜 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
12	水					

13	木	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツの昆布和え さつま芋と大根の味噌汁 デザート	べにざけ 味噌 牛乳 卵 生クリーム	精白米 マヨネーズ さつま芋 薄力粉 三 温糖 無塩バター	えのきしめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 塩昆布 大根 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ (生クリーム抜き)
14	金	南瓜ロール チキンナゲット コールスローサラダ ホワイトシチュー(鶏こま肉抜き) ヨーグルト	豆腐 鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳 あずき	南瓜ロール 片栗粉 油 マヨネーズ じゃが芋 バター 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	胡瓜 人参 キャベツ プロッコリー 玉ねぎ コーン 果物	牛乳 ♥紅白蒸しパン
17	月	芋軟飯 高野豆腐の卵とじ 春雨と小松菜のサラダ 若布の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	高野豆腐 ツナ缶 卵 味噌 牛乳 ココア	精白米 さつま芋 ごま ごま油 砂糖 春雨 三温糖 コッペパン 油	長ねぎ 人参 いんげん 小松菜 若布 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥ココア 揚げパン
18	火	スタミナうどん ひじきのかき揚げ かぶの即席漬け デザート	豚肉 卵 牛乳	うどん 油 薄力粉 さつま芋 バター ごま	にら キャベツ 人参 ひじき いんげん 玉ねぎ かぶ 果物	牛乳 ♥さつま芋の パウンドケーキ
19	水	食パン(耳なし) チーズミートなす 若布とツナのサラダ キャベツとベーコンのスープ デザート	豚肉 チーズ ツナ缶 ベーコン 鮭フレーク	食パン 薄力粉 ごま 油 砂糖 精白米	なす 玉ねぎ トマトケチャップ 若布 キャベツ プロッコリー 胡瓜 人参 果物	麦茶 ♥鮭菜飯 おにぎり
20	木	ハヤシライス(軟飯、ひき肉) ハム入り卵焼き キャベツとコーンの塩もみ デザート	豚肉 卵 ハム 牛乳 豆乳 きな粉	精白米 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖 ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 青ピーマン キャベツ コーン 胡瓜 果物	牛乳 ♥きなこ 蒸しパン
21	金	軟飯 鯖の照り焼き 南瓜とひじきの煮物(油揚げ抜き) 豆腐と青菜の味噌汁 デザート	さば 豆腐 味噌 牛乳 卵	精白米 はいが米 三温糖 油 ホットケーキミックス マヨネーズ	梅干し 南瓜 ひじき 小松菜 コーン 果物	牛乳 ♥コーンパン
25	火	鶏南蛮うどん(ひき肉) はんぺんのふわふわ揚げ 人参のしょうゆマヨ和え (れんこん抜き) デザート	鶏肉 はんぺん チーズ 納豆 卵 油揚げ	うどん 薄力粉 油 ごま油 三温糖 マヨネーズ 精白米	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう ひじき 果物	麦茶 ♥ひじき おにぎり
26	水	軟飯 春雨と豚肉の五目炒め 白菜の生姜醤油和え 若布とほうれん草の味噌汁 (油揚げ抜き) デザート	豚肉 味噌 牛乳 卵	精白米 春雨 油 ごま油 砂糖 バター 薄力粉	キャベツ 青ピーマン 玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 若布 果物	牛乳 ♥ブラウニー
27	木	軟飯 揚げ魚の野菜あんかけ 納豆と切干大根の和え物 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	まがれい 納豆 豆腐 味噌 牛乳 卵	精白米 片栗粉 三温糖 油 食パン 砂糖 バター	人参 キャベツ 玉ねぎ 切干大根 なめこ ほうれん草 オレンジジュース 果物	牛乳 ♥オレンジ風味の フレンチトースト (耳なし)
28	金	あんずジャムサンド(耳なし) チキンハンバーグ スパゲッティサラダ もやしと小松菜のスープ デザート	鶏肉 ハム チーズ	食パン 三温糖 スパゲッティ マヨネーズ 精白米	あんずジャム 胡瓜 人参 もやし 小松菜 果物	麦茶 ♥チーズ おかかおにぎり

