



令和7年度11月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	土	二色丼 えのきの味噌汁	米・かつおフレーク・ほうれん草・醤油・みりん うまい菜・えのき・味噌汁	ソフトサラダ
3	月	文化の日 		
4	火	麻婆丼 ほうれん草の中華和え 大根のスープ	米・豆腐・豚ミンチ・玉ねぎ・椎茸・生姜・油・鶏ガラ・醤油・砂糖・味噌・片栗粉・ごま油 ほうれん草・赤ピーマン・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・コーン・大根葉・鶏ガラスープ	お茶 マドレーヌ 〈ホットケーキMIX・砂糖・卵・マーガリン・ベーキングパウダー〉
5	水	ご飯 ホイコーロー チンゲン菜のごまマヨ和え かぼちゃのすまし汁	米 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・酒・生姜 チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・ごま かぼちゃ・ねぎ・すまし汁	牛乳 パイ
6	木	おじゃこご飯 ささみの天ぷら 白菜のクリーム煮 玉ねぎの味噌汁	米・いりこ ささみ・塩・天ぷら粉・油 白菜・人参・ハム・シチュールウ 玉ねぎ・油揚げ・ワカメ・味噌汁	牛乳 フライドポテト (ポテト・油)
7	金	炊き込みご飯 ミートボール ほうれん草のナムル 大根の味噌汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 ミートボール ほうれん草・もやし・赤ピーマン・醤油・酢・砂糖・ごま油 大根・ワカメ・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
8	土	焼き鳥丼 青菜の味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり しろな・ワカメ・味噌汁	カスタードケーキ
10	月	カレーライス いんげんのツナ和え ヨーグルト	米・豚ミンチ・鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ いんげん・コーン・ツナ・玉ねぎドレッシング ヨーグルト・いちごソース	お茶 ツナマヨサンド 〈コッペパン・ツナ・マヨネーズ〉
11	火	ご飯 かれいの唐揚げ 鶏肉の信田巻き じゃがもの味噌汁	米 かれい・片栗粉・油・醤油・みりん・生姜 鶏肉信田巻き じゃがいも・オクラ・みそ汁	牛乳 かぼちゃもち 〈かぼちゃ・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉
12	水	豚丼 人参しりしり チンゲン菜の味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 チンゲン菜・しめじ・みそ汁	お茶 プリン
13	木	ピラフ コーンコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ	米・ウインナー・人参・コーン・こしょう・油・コンソメ・醤油 コーンコロッケ・油 ブロッコリー・黄ピーマン・チーズ・フレンチドレッシング チキンボール・チンゲン菜・コンソメスープ	お茶 フレンチトースト 〈食パン・牛乳・砂糖・卵〉
14	金	ご飯 八宝菜 焼売 春雨のスープ	米 豚肉・白菜・人参・椎茸・スナッPEndウ・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 肉焼売（豚・鶏・キャベツ） 春雨・大根葉・鶏ガラスープ	牛乳 ウエハース
15	土	和風スパゲティ うまい菜のスープ	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・キャベツ・スナッPEndウ・醤油・だし・コンソメ オリーブオイル うまい菜・えのき・コンソメ	マドレーヌ

- ◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。
※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。
1歳児：たべっこビスケット・星たべよ・ソフトサラダ・かっぱえびせん
2歳児：アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー
たべっこビスケット・星たべよ
※おやつは赤字は手作りです。
※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
17	月	ご飯 アジフライ かぼちゃのそぼろあん かぶのすまし汁	米 アジフライ・油・ブロッコリー・マヨネーズ かぼちゃ・いんげん・鶏ミンチ・だし・醤油・みりん・砂糖 かぶ・しめじ・すまし汁	牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉
18	火	おじゃこご飯 スパニッシュオムレツ ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	米 卵・じゃがいも・たまねぎ・いんげん・ハム（卵）・コンソメ・塩・砂糖・油 ひじき・人参・うす揚げ・だし・醤油・みりん・砂糖 豆腐・ねぎ・みそ汁	牛乳 ロールケーキ（いちご）
19	水	コッペパン ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツゼリー	コッペパン 牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・油・ビーフシチュールウ ハム・マカロニ・きゅうり・マヨネーズ・塩・コショウ どうぶつえんゼリー	お茶 わかめおにぎり 〈米・わかめ・塩・ゴマ〉
20	木	炊き込みご飯 五目うどん ちくわの磯辺天	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし汁 ちくわ・天ぷら粉・あおきのり・油	お茶 大学芋 〈さつまいも・油・大学芋のタレ〉
21	金	ご飯 鯖の西京焼き キャベツのソテー 玉ねぎのすまし汁	米 たら・みそ・砂糖・みりん キャベツ・ほうれん草・ウインナー・黄ピーマン・だし・醤油・砂糖・油 玉ねぎ・ワカメ・すまし汁	牛乳 ミニポテト
22	土	ピラフ コンソメスープ	米・ウインナー・人参・コーン・鶏ガラ うまい菜・大根・コンソメスープ	牛乳 パームクーヘン
11月23日 11月24日 勤労感謝の日 振替休日				
25	火	ご飯 チキン南蛮 がんもの煮物 かぼちゃの味噌汁	米 チキン南蛮・油・キャベツ・マヨネーズ がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 うまい菜・かぼちゃ・味噌汁	お茶 ヨーグルトケーキ 〈ホットケーキMIX・牛乳・砂糖 ヨーグルト・油〉
26	水	コッペパン クリームシチュー ナポリタン ブロッコリーサラダ	コッペパン 鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・いんげん・油・シチュールウ スパゲティナポリタン・コーン ブロッコリー・赤ピーマン・黄ピーマン	お茶 ピザまん
27	木	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のかにかま和え 豆腐の味噌汁	米 豚肉・春雨・小松菜・人参・れんこん・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・かにかま・昆布つゆ・砂糖 豆腐・しめじ・味噌汁	牛乳 オレンジ
28	金	ご飯 さばの蒲焼き 柿サラダ 厚揚げのすまし汁	米 さば・生姜・酒・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 柿・大根・きゅうり・醤油・砂糖・酢・オリーブオイル 厚揚げ・わかめ・すまし汁	牛乳 ナゲット 〈ナゲット・油〉
29	土	ミルクパン 温）うどん	ミルクパン うどん・鶏肉・かまぼこ・わかめ・だし・醤油・みりん	牛乳 雪の宿

咀しゃくの大切さ（11月8日は「いい歯の日」）

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？
噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③むし歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。
食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。
しっかり噛むためにも日ごろからお口の中の健康に関心を持ち、歯を大切にしていきましょう。

