

11月

## 献立表

2025年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
17 (月)	治部煮	鶏肉	麩 片栗粉	たまねぎ 人参 小松菜	砂糖 醤油 みりん 出汁	みたまおにぎり (米、黒豆、塩)  年少：昆布 年長：いりこ  ほうじ茶
	きしず風サラダ	わかめ	春雨 すりごま	きゅうり 人参	マヨドレ 白みそ	
	めった汁	豚肉	さつまいも	大根 人参 ごぼう ししいたけ	みそ	
	ごはん		ごはん			
4 (火)	蒸しぎょうざ	豚ミンチ	片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮	たまねぎ キャベツ ニラ 生姜	砂糖 醤油 中華だし	南瓜と栗のケーキ (薄力粉、砂糖、 ベーキングパウダー 南瓜、バター 牛乳 豆乳ホイップ 砂糖、栗甘露煮)  オレンジ  牛乳
	ナムル		ごま ごま油	もやし きゅうり 人参 チンゲン菜	鶏ガラ 醤油	
	中華スープ	あさり 厚揚げ	じゃがいも	白菜 人参 青ねぎ	中華だし 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
18 (火)	サワラのうま煮	サワラ		生姜	砂糖 醤油	ツナマヨサンド (食パン、ツナ缶 キャベツ、コーン マヨドレ)  オレンジ  牛乳
	きんぴらごぼう	豚肉	さつまいも	ごぼう れんこん 人参 ピーマン しらたき	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	豆腐	じゃがいも	大根 人参 たまねぎ	みそ	
	ごはん		ごはん			
5 19 (水)	きのこカレー	豚肉 スキムミルク	ごはん じゃがいも	たまねぎ 人参 舞茸 しめじ エリンギ	カレールウ 砂糖 ケチャップ	マーマレードクッキー (薄力粉、バター 砂糖、ジャム スライス) 柿 牛乳
	切干大根のサラダ	しらす	コーン ごま	キャベツ 人参 きゅうり 切干大根	マヨドレ 醤油	
	【5日 焼き芋大会】		さつまいも			
6 20 (木)	鶏のごまみそ焼き	鶏肉	ごま		みそ 砂糖 醤油 みりん	のり塩ポテト (じゃがいも 塩、あおさ、油)  棒チーズ  牛乳
	うの花	おから 薄揚げ		たまねぎ 人参 青ねぎ 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	豆腐		大根 人参 白菜 南瓜 舞茸	醤油 みりん 塩	
	ごはん		ごはん			
7 21 (金)	鮭のパン粉焼き	鮭	パン粉 オリーブ油	パセリ	マヨドレ ケチャップ	ピーチヨーグルト ケーキ (ケーキMIX、砂糖 バター、黄桃缶 ヨーグルト、牛乳 スライス)  りんご  牛乳
	ブロッコリーソテー	ウインナー	コーン	たまねぎ 赤パプリカ ブロッコリー	コンソメ 醤油	
	コンソメスープ		じゃがいも	かぶ 人参 ほうれん草 しめじ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
8 22 (土)	照り焼き丼	鶏肉	ごはん	たまねぎ 白ねぎ	砂糖 醤油 みりん 酒	ゆかりおにぎり (米、ゆかり)  果物  ほうじ茶
	みそ汁	豆腐		キャベツ 人参 南瓜	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
10 (月)	スタミナ炒め	豚肉	片栗粉	たまねぎ 赤パプリカ キャベツ ニラ にんにく 生姜	砂糖 醤油 みりん	きつねおにぎり (米、薄揚げ 砂糖、醤油、みりん 酒、出汁)  年少：昆布 年長：いりこ  ほうじ茶
	かぶの煮物		片栗粉	かぶ 人参 枝豆 しめじ	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	大根 人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
11 25 (火)	サバの梅煮	サバ		生姜	梅干し 砂糖 醤油 酒 みりん 出汁	ガーリックトースト (食パン、バター オリーブ油 にんにく、パセリ)  棒チーズ  牛乳
	かみかみ和え	さきいか		キャベツ 人参 れんこん 小松菜	砂糖 醤油	
	みそ汁			白菜 人参 南瓜 かぶ ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
12 26 (水)	ヤンニョムチキン	鶏肉	片栗粉 油 ごま	にんにく	みそ ケチャップ 砂糖 醤油 みりん	大学芋 (さつまいも、油 砂糖、醤油、みりん 黒ゴマ)  柿  牛乳
	ツナと大根の 中華サラダ	ツナ	コーン ごま ごま油	大根 人参 きゅうり	中華だし 醤油 塩 酢 砂糖	
	中華スープ	あさり 厚揚げ	じゃがいも	たまねぎ 人参 チンゲン菜	鶏ガラ 醤油 塩	
	ごはん		ごはん			
13 27 (水)	カレイのもみじ焼き	カレイ	薄力粉	人参	マヨドレ 塩	チヂミ (上新粉、薄力粉 たまねぎ、人参、ニラ チーズ、鶏ガラ 醤油、塩)  りんご  牛乳
	五目豆	鶏肉 大豆 昆布		たまねぎ 人参 れんこん 乾しいたけ	砂糖 醤油 みりん 酒	
	ずまし汁	竹輪		白菜 大根 人参 南瓜	塩 醤油 みりん	
	ごはん 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
14 28 (金)	ローストチキン	鶏肉		生姜 にんにく	醤油 酒 みりん	ココアスコーン (ケーキMIX、バター 砂糖、牛乳、ココア スチロ)  オレンジ  牛乳
	海と畑のサラダ	ツナ ひじき	コーン	レタス 人参 枝豆	マヨドレ	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	たまねぎ 人参 ほうれん草	みそ	
	ごはん		ごはん			
1 15 29 (土)	チャーハン	豚ミンチ	ごはん コーン	たまねぎ 人参 レタス ビーマン 青ねぎ	中華だし 醤油 塩	ヘアロール (ヘアロール いちごジャム) 果物 牛乳
	みそ汁	竹輪		大根 人参 南瓜	みそ	