

2025年



11月 こんだてひょう

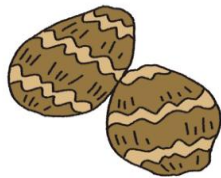
館第一すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ		昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
						エネルギー kcal	タンパク質 g
1	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド	580 Kcal 17 g	26.8 g
4	火	牛乳	せんべい	ごはん なんちゃってシュウマイ 五目ひじき けんちん汁	牛乳 ポテト餅	574 Kcal 20 g	23.6 g
5	水	牛乳	クッキー	【お誕生日会】中華おこわ 中華風ローストチキン マセドアンサラダ 呉汁 果物	牛乳 さつま芋モンブラン	581 Kcal 22 g	22.9 g
6	木	オレンジ ジュース	スティックチーズ	米粉パン タンドリーチキン ツナサラダ キノコスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり	524 Kcal 20 g	21.5 g
7	金	牛乳	ビスケット	肉味噌スパゲティ のり和え かぶのスープ	牛乳 お好み焼き	510 Kcal 19 g	23.5 g
8	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ピーマンの甘辛丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	牛乳 ジャムマガサンド	595 Kcal 16 g	22.4 g
10	月	牛乳	ビスケット	豚丼 青菜と麩の胡麻和え みそ汁	牛乳 ツナ&コーンパン	585 Kcal 16 g	25.4 g
11	火	牛乳	せんべい	ごはん 鮭フライ インディアンサラダ 白菜スープ	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン	591 Kcal 18 g	25.1 g
12	水	牛乳	クッキー	ごはん 肉じゃが もやしの磯和え みそ汁	牛乳 フランクフルト らふく	563 Kcal 22 g	24.9 g
13	木	オレンジ ジュース	スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ ミネストローネ	牛乳 焼き芋	552 Kcal 20 g	20.8 g
14	金	牛乳	ビスケット	すき焼き風うどん ソーセージ揚げ 即席漬け	フルーツポンチ クラッカー	543 Kcal 15 g	20.2 g
15	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド	580 Kcal 17 g	26.8 g
17	月	飲むヨーグルト		照り焼き丼 切り干し大根の胡麻和え みそ汁	牛乳 パンプキンパイ	569 Kcal 21 g	26.2 g
18	火	牛乳	クッキー	ごはん なんちゃってシュウマイ 五目ひじき けんちん汁	牛乳 ポテト餅	574 Kcal 20 g	23.6 g
19	水	牛乳	せんべい	チキンカレー しゃきしゃき野菜サラダ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい	481 Kcal 14 g	15.4 g
20	木	オレンジ ジュース	スティックチーズ	米粉パン タンドリーチキン ツナサラダ キノコスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり	524 Kcal 20 g	21.5 g
21	金	牛乳	ビスケット	肉味噌スパゲティ のり和え かぶのスープ	牛乳 お好み焼き	510 Kcal 19 g	23.5 g
22	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	ピーマンの甘辛丼 スティックきゅうり みそ汁 果物	牛乳 ジャムマガサンド	595 Kcal 16 g	22.4 g
25	火	牛乳	せんべい	ごはん 鮭フライ インディアンサラダ 白菜スープ	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン	591 Kcal 18 g	25.1 g
26	水	飲むヨーグルト		ごはん 肉じゃが もやしの磯和え みそ汁	牛乳 フランクフルト らふく	563 Kcal 22 g	24.9 g
27	木	オレンジ ジュース	スティックチーズ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ ミネストローネ	牛乳 焼き芋	552 Kcal 20 g	20.8 g
28	金	牛乳	せんべい	すき焼き風うどん ソーセージ揚げ 即席漬け	フルーツポンチ クラッカー	543 Kcal 15 g	20.2 g
29	土	牛乳	アスパラガス ビスケット	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド	580 Kcal 17 g	26.8 g

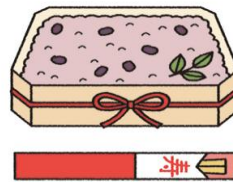
旬の食材

さといも

一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさん収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。



七五三の赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。

11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。



お弁当、このおかずは NG

炊き込みごはん

いも・栗・きのこなどの具材が入った炊き込みごはんは、水分が多いため傷みやすいです。弁当に使う場合、当日炊いたものに保冷剤をつけましょう。

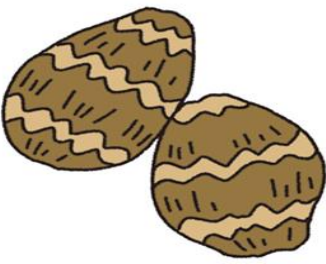


日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
1	土	牛乳 野菜入りソフトせんべい	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド 野菜スープ
4	火	牛乳 ポテトほうれん草のせんべい	軟飯 なんちゃってシュウマイ 五目ひじき けんちん汁	牛乳 ポテト餅 ワンタンスープ
5	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	【お誕生日会】中華おこわ 中華風ローストチキン マセドアンサラダ 呉汁 果物	牛乳 さつま芋モンブラン
6	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉パン タンドリーチキン ツナサラダ オニオンスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり みそ汁
7	金	牛乳 紫いもせんべい	肉味噌スパゲティ のり和え かぶスープ	牛乳 お好み焼き 野菜スープ
8	土	牛乳 野菜入りソフトせんべい	ピーマンの甘辛丼 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 ジャムサンド 人参スープ
10	月	牛乳 小魚せんべい	豚丼 青菜と麩の胡麻和え みそ汁	牛乳 ツナ&コーンパン わかめスープ
11	火	牛乳 ポテトほうれん草のせんべい	軟飯 鮭フライ インディアンサラダ 白菜スープ	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン わかめスープ
12	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	軟飯 肉じゃが もやしの磯あえ みそ汁	牛乳 麩がゆ すまし汁
13	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ ミネストローネ	牛乳 焼き芋 キャベツスープ
14	金	牛乳 紫いもせんべい	すき焼き風うどん ソーセージ揚げ 即席漬け	フルーツポンチ クラッカー
15	土	牛乳 野菜入りソフトせんべい	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド 野菜スープ
17	月	牛乳 小魚せんべい	照り焼き丼 切り干し大根の胡麻和え みそ汁	牛乳 かぼちゃ茶巾 小松菜スープ
18	火	牛乳 ポテトほうれん草のせんべい	軟飯 なんちゃってシュウマイ 五目ひじき けんちん汁	牛乳 ポテト餅 ワンタンスープ
19	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	軟飯 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	フルーツヨーグルト сенべい
20	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉パン タンドリーチキン ツナサラダ オニオンスープ	牛乳 梅ひじきおにぎり みそ汁
21	金	牛乳 紫いもせんべい	肉味噌スパゲティ のり和え かぶスープ	牛乳 お好み焼き 野菜スープ
22	土	牛乳 野菜入りソフトせんべい	ピーマンの甘辛丼 スティックきゅうり みそ汁	牛乳 ジャムサンド 人参スープ
25	火	牛乳 ポテトほうれん草のせんべい	軟飯 鮭フライ インディアンサラダ 白菜スープ	牛乳 さつま芋とリンゴのスコーン わかめスープ
26	水	牛乳 野菜入りソフトせんべい	軟飯 肉じゃが もやしの磯あえ みそ汁	牛乳 麩がゆ すまし汁
27	木	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ	米粉ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き チーズサラダ ミネストローネ	牛乳 焼き芋 キャベツスープ
28	金	牛乳 紫いもせんべい	すき焼き風うどん ソーセージ揚げ 即席漬け	フルーツポンチ クラッカー
29	土	牛乳 野菜入りソフトせんべい	豚丼 キャベツの昆布和え みそ汁 果物	牛乳 チーズサンド 野菜スープ

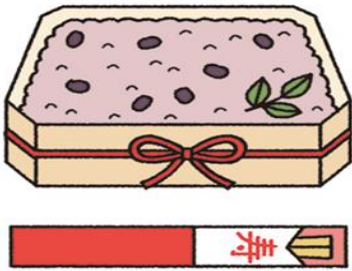
旬の食材

さといも

一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんのいもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。



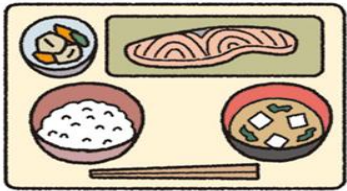
七五三の赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。

11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。



お弁当、このおかずは NG

炊き込みごはん

いも・栗・きのこなどの具材が入った炊き込みごはんは、水分が多いため傷みやすいです。弁当に使う場合、当日炊いたものに保冷剤をつけましょう。



2025年 🍁11月🍁 献立表(9～11か月頃)

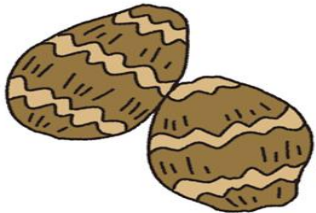
館第一すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食	
1	土	豚丼 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク
4	火	全がゆ 野菜あんかけ 野菜煮 けんちん汁	じゃが芋がゆ ワンタンスープ	ミルク
5	水	【お誕生日会】 人参がゆ 鶏肉の中華風煮 野菜の煮物 鶏汁	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
6	木	米粉パン 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツとツナの煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁	ミルク
7	金	肉みそうどん のり煮 かぶスープ	お好み焼きスープ浸し 野菜スープ	ミルク
8	土	野菜ぞうすい ポイルきゅうり みそ汁	食パン牛乳浸し 人参スープ	ミルク
10	月	豚丼 青菜と麩のお浸し みそ汁	ツナパンがゆ わかめスープ	ミルク
11	火	全がゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツ煮 白菜スープ	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
12	水	全がゆ 野菜の煮物 もやしの磯煮 みそ汁	麩がゆ すまし汁	ミルク
13	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ ミネストローネ	さつま芋ミルクがゆ キャベツスープ	ミルク
14	金	すき焼き風うどん お浸し 即席漬け	豆腐がゆ みそ汁	ミルク
15	土	豚丼 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク
17	月	照り焼き丼 チンゲン菜の胡麻煮 みそ汁	かぼちゃ茶巾 小松菜スープ	ミルク
18	火	全がゆ 野菜あんかけ 野菜煮 けんちん汁	じゃが芋がゆ ワンタンスープ	ミルク
19	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 しゃきしゃき野菜サラダ	野菜がゆ オニオンスープ	ミルク
20	木	米粉パン 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツとツナの煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁	ミルク
21	金	肉みそうどん のり煮 かぶスープ	お好み焼きスープ浸し 野菜スープ	ミルク
22	土	野菜ぞうすい ポイルきゅうり みそ汁	食パン牛乳浸し 人参スープ	ミルク
25	火	全がゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツ煮 白菜スープ	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
26	水	全がゆ 野菜の煮物 もやしの磯煮 みそ汁	麩がゆ すまし汁	ミルク
27	木	米粉ロールパン豆乳浸し 鶏肉の甘辛煮 チーズサラダ ミネストローネ	さつま芋ミルクがゆ キャベツスープ	ミルク
28	金	すき焼き風うどん お浸し 即席漬け	豆腐がゆ みそ汁	ミルク
29	土	豚丼 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク

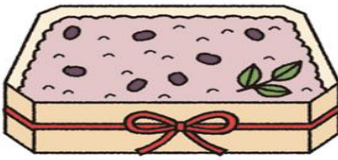
旬の食材

さといも

一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんがいもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。



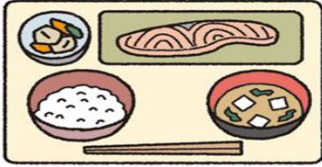
七五三の赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。

11月24日は「和食の日」です

「いにしへの食文化」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできると思います。



お弁当、このおかずは NG

炊き込みごはん

いも・栗・きのこなどの具材が入った炊き込みごはんは、水分が多いため傷みやすいです。弁当に使う場合、当日炊いたものに保冷剤をつけましょう。

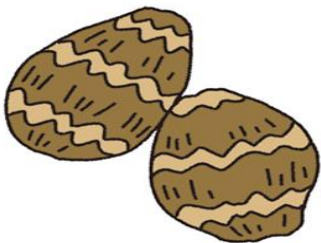


日	曜	午前食	午後食	
1	土	全がゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク
4	火	全がゆ 野菜あんかけ 野菜煮 けんちん汁	じゃが芋がゆ ワンタンスープ	ミルク
5	水	【お誕生日会】人参がゆ 鶏肉の中華風煮 やさい煮 鶏汁	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
6	木	米粉パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツとツナの煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁	ミルク
7	金	肉みそうどん のり煮 かぶスープ	ミルクがゆ 野菜スープ	ミルク
8	土	野菜ぞうすい ボイルきゅうり みそ汁	米粉パンがゆ 人参スープ	ミルク
10	月	全がゆ 鶏肉と玉ねぎの煮物 青菜と麩のお浸し みそ汁	米粉パンがゆ わかめスープ	ミルク
11	火	全がゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツ煮 白菜スープ	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
12	水	全がゆ 野菜の煮物 チンゲン菜お浸し みそ汁	麩がゆ すまし汁	ミルク
13	木	米粉パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか煮 ミネストローネ	さつま芋のミルクがゆ キャベツスープ	ミルク
14	金	すき焼き風うどん お浸し ボイル野菜	豆腐がゆ みそ汁	ミルク
15	土	全がゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク
17	月	鶏そぼろがゆ チンゲン菜の胡麻煮 みそ汁	かぼちゃがゆ 小松菜スープ	ミルク
18	火	全がゆ 野菜あんかけ 野菜煮 けんちん汁	じゃが芋がゆ ワンタンスープ	ミルク
19	水	全がゆ 野菜のミルク煮 野菜と麩の煮物	野菜がゆ オニオンスープ	ミルク
20	木	米粉パンがゆ 鶏肉のオニオンソース煮 キャベツとツナの煮物 オニオンスープ	ツナがゆ みそ汁	ミルク
21	金	肉みそうどん のり煮 かぶスープ	ミルクがゆ 野菜スープ	ミルク
22	土	野菜ぞうすい ボイルきゅうり みそ汁	米粉パンがゆ 人参スープ	ミルク
25	火	全がゆ 鮭と野菜のミルク煮 キャベツ煮 白菜スープ	さつま芋がゆ みそ汁	ミルク
26	水	全がゆ 野菜の煮物 チンゲン菜お浸し みそ汁	麩がゆ すまし汁	ミルク
27	木	米粉パンがゆ 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか煮 ミネストローネ	さつま芋のミルクがゆ キャベツスープ	ミルク
28	金	すき焼き風うどん お浸し ボイル野菜	豆腐がゆ みそ汁	ミルク
29	土	全がゆ 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツのお浸し みそ汁	パンがゆ 野菜スープ	ミルク

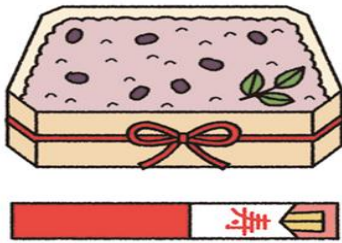
旬の食材

さといも

一つの種いもから、親いも・子いも・孫いもとたくさんのいもが収穫できるため、子孫繁栄を願う食べものとして親しまれています。ねっとりとした食感で、煮ものや汁ものなどに使われます。



七五三の赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。

11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。



お弁当、このおかずは NG

炊き込みごはん

いも・栗・きのこなどの具材が入った炊き込みごはんは、水分が多いため傷みやすいです。弁当に使う場合、当日炊いたものに保冷剤をつけましょう。

