

2025年 11月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 熱量：581kcal 蛋白質：22.0g 脂質：15.0g

3歳未満児 熱量：465kcal 蛋白質：17.3g 脂質：11.5g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 10	ごはん	味噌汁	さけの塩焼き	なめたけ和え	ピラフボール	AMフルーン
	五分米	かぶ、玉葱 油揚げ、わかめ 味噌、だし	サケ 塩	小松菜、えのき茸、人参 砂糖、醤油、酢	白米、玉葱、人参、コーン バター、塩	11日AMさつまいも 25日AMフルーン
火 11	赤米ごはん	味噌汁	秋刀魚のまんまる煮	切干し大根煮	11日チャーシュー春巻き	25日いがりぼうや
	五分米 赤米	白菜、えのき茸 人参、あさつき 味噌、だし	サンマ 酒、醤油、酢、みりん	切干大根、人参、小松菜 高野豆腐、干椎茸、砂糖、醤油	五分米、豚肉、春巻き皮、酒 砂糖、醤油、みりん、揚げ油	さつま芋、そうめん 小麦粉、砂糖、揚げ油
水 12	ごはん	吸い物	蓮根はさみ揚げ	ブロッコリーおかか和え	12日誕生会	AMかぼちゃ
	五分米	大根、人参、長ねぎ わかめ だし、塩、醤油	豚挽肉、蓮根、玉葱 片栗粉、酒、塩、醤油 揚げ油	ブロッコリー、人参、玉葱 削り節、塩、醤油	ケーキ・果物	26日ホットケーキ・人参S
木 13	ごはん	味噌汁	鶏と野菜の和風煮込み	ちりめん和え	まいも梅おにぎり	AMじゃがいも
	五分米	じゃが芋、玉葱 チンゲン菜 味噌、だし	鶏肉、大根、人参、白菜 椎茸、しめじ、あさつき 片栗粉、塩、醤油	小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油	白米、さつまいも、梅干し ごま、塩	
金 14	もち麦ごはん	呉汁	さばの竜田揚げ	海藻ごま味噌和え	スイートパンプキン	AMさつまいも
	五分米 もち麦	大豆、大根、しめじ 人参、あさつき 塩、醤油、だし	サバ 生姜、にんにく、酒、醤油 揚げ油	海藻、小松菜、キャベツ、人参 ごま、砂糖、味噌、ごま油	南瓜、片栗粉、砂糖	
土 15	鶏南うどん			和え物	ごま塩おにぎり	AMフルーン
	乾麺、鶏こま肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ 南瓜、塩、醤油、油、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 ごま、塩	
月 17	ごはん	味噌汁	カレーの香草焼き	炒りおかか和え	茶飯	AMフルーン
	五分米	油揚げ、玉葱 人参、わかめ 味噌、だし	ムキカレイ 玉葱、大葉 酒、塩、醤油、油	小松菜、もやし、人参 削り節、塩、醤油	五分米、もち米 青海苔、塩、醤油	
火 4	黒米ごはん	豚汁	カジキときのこの塩麹焼き	ひじき煮	茹で饅頭	4日AMフルーン
	白米 黒米	豚肉、大根、人参 里芋、ごぼう、長ねぎ 味噌、だし	トロカジキ 玉葱、椎茸、しめじ 塩麹、砂、正	ひじき、人参、干椎茸、厚揚げ 小松菜、砂糖、塩、醤油、油	小麦粉、小豆 砂糖、塩	18日AMさつまいも
水 5	ごはん	味噌汁	塩昆布しモンから揚げ	卯の花	秋の実おにぎり	AMかぼちゃ
	五分米	人参、しめじ さつまいも、わかめ 味噌、だし	鶏肉 昆布、しモン汁、酒、塩 片栗粉、揚げ油	豚肉、おから、人参、しめじ 長ねぎ、小松菜、塩、醤油、油	白米、サケ、蓮根、人参 椎茸、砂糖、塩、醤油、ごま	
木 6	ごはん	吸い物	豚の生姜焼き	しらす和え	かぼちゃヨーグルトパン	AMじゃがいも
	五分米	麩、人参 あおさ 味噌、だし	豚肉、玉葱 生姜、酒、醤油、油	白菜、ほうれん草、人参 しらす、塩、醤油	強力粉、ヨーグルト、南瓜 レーズン、BP、砂糖、油	
金 7	きのこごはん	味噌汁	赤魚の煮付け	さつまいもの豆乳和え	和風チーズボール	AMかぼちゃ
	白米、しめじ えのき茸、椎茸 舞茸、塩、正	キャベツ、人参 にら 味噌、だし	赤魚 長ねぎ、生姜、酒、砂糖、醤油	さつま芋、人参、ブロッコリー 豆乳、削り節、塩、醤油、油	白米、チーズ、青海苔 塩、醤油	
土 8	鶏塩うどん			和え物	わかめおにぎり	AMフルーン
	乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ 塩、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 炊き込みわかめ	
				ローストポテト・人参S	大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルーネ雑穀菓子を使用予定です

今月は秋の食材をふんだんに使った献立です。

今月の試食会：11月11日「チャーシュー春巻き」

今回は「手作り味噌を使った味噌汁」
の試食も併せて用意します。
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

「蓮根はさみ揚げ」や、骨まで柔らかく食べられる
「さんまのまんまる煮」、おやつには南瓜をおいしく
「スイートパンプキン」、「かぼちゃヨーグルトパン」
が登場します！

