



令和7年11月 給食献立表



だしで味わう和食の日 ~11月26日は和食の日献立です~

主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、多様な食材を組み合わせ、栄養バランスを取りやすい形とされています。また、だしのうま味を上手に使うことで、動物性油脂や塩分をひかえることができます。生活習慣病の予防にもつながります。

幼児期から、素材やだしのおいしさを味わえる和食に慣れ親しんで、将来にわたる健康的な食習慣をはぐくみたいですね。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	煮の時間 (熱や力になるもの)	煮の時間 (血や肉になるもの)	煮の時間 (体の調子を整えるもの)	献立名	煮の時間 (熱や力になるもの)	煮の時間 (血や肉になるもの)	煮の時間 (体の調子を整えるもの)
1	土	※ 運動会 ※								
4	火	きのこオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	煮 有塩バター・砂糖 油 マカロニ・じゃがいも コーン・ブロッコリー	煮 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳	生しいたけ ぶなしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ パプリカ バイロ	カレー ハリハリ漬け ★ご飯	煮 じゃがいも 油 小麦粉 バター・砂糖	煮 牛肉 牛乳 じゃがいも 油揚げ	煮 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しだいこん
5	水	魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの蒸し ケーキ	煮 でんぷん 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 無塩バター	煮 アラスカ力めけ 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	煮 廣ねぎ にんにくしょうが チンゲンツァイ 人参 もやし キャベツ かぼちゃ	煮 チャンボン ツナ和え ★ご飯	煮 中華めん 油	煮 豚肉 竹輪 牛乳 ツナ缶	煮 キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ チンゲンツァイ
6	木	炒り豆腐 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	煮 小麦粉 春雨 小麦粉 ごま 有塩バター	煮 豆腐 鶏むね肉 卵 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	煮 玉葱 干し椎茸 人参 ほうれんそう はくさい ネーブル	煮 やみつきチキン きゅうりと竹輪のゆかり和え かきたま汁 ★ご飯	煮 小麦粉 マヨネーズ でんぷん	煮 豚肉 竹輪 かつお節	煮 にんにく きゅうり もやし ゆかり ほうれんそう 人参
7	金	白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物 ★丸パン	お茶 かみかみおこわ	煮 パン コーン 小麦粉 有塩バター 油 砂糖 ごま もち米	煮 鶏肉 スキムミルク 鶏肉 きくらげ 干し椎茸 しらす干し大豆	煮 玉葱 人参 はいきり ブロッコリー パセリ きゅうり パプリカ 干し椎茸	煮 焼き魚 おひたし 根菜味噌汁 ★ご飯	煮 小麦粉	煮 じゃがいも かつお節 豚肉 油揚げ みそ いりこ	煮 はくさい ほうれんそう 人参 だいこん ごぼう れんこん ねぎ
8	土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	煮 うどん 砂糖 油 ビスケット	煮 牛肉 わかめ いりこ 厚揚げ 牛乳	煮 玉葱 人参 廣ねぎ ごま かつお みかん	煮 柳川煮 みそ汁 ★ご飯	煮 米 しらす 油 砂糖	煮 豚肉 厚揚げ わかめ みそ いりこ	煮 ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 きやいんげん ごま かつお
10	月	ポークカレー しらす和え 果物 ★ご飯	牛乳 小豆蒸しパン	煮 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 しらす干し大豆	煮 豚肉 しらす 干し椎茸 きくらげ 卵 ゆで大豆	煮 玉葱 人参 れんこん にんにく チンゲンツァイ もやし ネーブル	煮 魚の紅葉焼き きんぴらごぼう すまし汁 ★ご飯	煮 小麦粉 マヨネーズ しらす 油 ごま	煮 メルル・サ 豚肉 はんぺん ごんぶ かつお節	煮 人参 ごぼう さやいんげん ほうれんそう しめじ
11	火	おでん ツナ和え 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	煮 小麦粉 砂糖 ポップコーン	煮 豚肉 竹輪 厚揚げ ごんぶ ツナ缶 牛乳	煮 だいこん 人参 チンゲンツァイ もやし れんこん	煮 豆腐の中華煮 のつべい汁 ★ご飯	煮 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま もち米	煮 豆腐 豚肉 鶏肉 ごんぶ かつお節	煮 玉葱 干し椎茸 人参 たら だいこん ねぎ
12	水	白菜のうま煮 汁ピーマン 果物 ★ご飯	牛乳 クレープ	煮 小麦粉 砂糖 ピーマン 小麦粉 有塩バター いちごジャム	煮 豚肉 厚揚げ 豚肉 牛乳 卵	煮 はくさい 生しいたけ 人参 にんにく 玉葱 廣ねぎ パプリカ	煮 スパゲティナポリタン 卵とわかめのスープ ★ご飯	煮 スパゲティ コーン 油 でんぷん 米	煮 ハム チーズ 卵 わかめ かつお節 ごんぶ	煮 玉葱 人参 マッシュルーム
13	木	魚のみそ煮 干草あえ 豆腐のすまし汁 ★ご飯	牛乳 スイートポテト	煮 小麦粉 油 ごま きくらげ 有塩バター	煮 まさば みそ 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 生クリーム	煮 しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 人参 生しいたけ	煮 鶏肉から揚げ せん切り野菜 みそ汁 ★ご飯	煮 小麦粉 油 ぶ	煮 豚肉 いりこ	煮 にんにく キャベツ 人参 えのき チンゲンツァイ
14	金	麻婆豆腐 拌三条 果物 ★ご飯	牛乳 きなごマフィン	煮 小麦粉 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 ほうろく	煮 豆腐 鶏むね肉 みそ ハム 卵 牛乳 きくらげ スキムミルク	煮 玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり かき	煮 スパゲティオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのポタージュ ★ご飯	煮 小麦粉 コーン マヨネーズ	煮 卵 スキムミルク ベーコン しらす干し大豆	煮 玉葱 トマト 人参 キャベツ きくらげ ほうろく パセリ
15	土	野菜ラーメン ツナじやが ★ご飯	牛乳 丸ぼろ チーズ	煮 小麦粉 中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 丸ぼろ	煮 豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶 チーズ	煮 人参 キャベツ もやし 玉葱 さやいんげん	煮 魚のごま油焼き いそ和え 五目味噌汁 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん ごま	煮 赤魚 竹輪 のり 厚揚げ いりこ みそ	煮 キャベツ 人参 かぼちゃ もやし ねぎ
17	月	竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の煮物 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 ちんすこう	煮 小麦粉 中華めん 油 砂糖 厚揚げ	煮 竹輪 油揚げ 豚肉 いりこ みそ 豆乳 牛乳	煮 切干しだいこん 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	煮 チーズミートじやが みかんサラダ きのこスープ ★ご飯	煮 じゃがいも 油 米	煮 豚肉 チーズ ベーコン 豚肉 しらす 干し	煮 玉葱 トマト 人参 キャベツ みかん ほうろく 生しいたけ 人参
18	火	ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ホットドック	煮 じゃがいも 砂糖 コーン マヨネーズ コップケーキ	煮 大豆 豚肉 ベーコン ツナ缶 かつお節 ハム プロセスチーズ	煮 玉葱 人参 ごぼう きゅうり ネーブル キャベツ	煮 肉きつねうどん 昆布豆 ★ご飯	煮 うどん 砂糖 米	煮 油揚げ 牛肉 いりこ わかめ 大豆 ごんぶ	煮 人参 廣ねぎ
19	水	ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 杏仁豆腐	煮 小麦粉 中華めん マヨネーズ	煮 豆腐 鶏むね肉 干し椎茸 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 薄味 スキムミルク	煮 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ はくさい みかん ほうろく	煮 魚のパン粉焼き コールスロー 洋風だんご汁 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん 油 マヨネーズ	煮 赤魚 豆腐 豚肉 牛乳 みそ 牛乳 豆乳 いりこ	煮 パセリ キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱 ほうれんそう
20	木	マカロニグラタン ほうれんそうのソテー じゃがいもとベーコンのスープ ★ご飯	牛乳 ごろし	煮 マカロニ 油 小麦粉 有塩バター パン粉 コーン じゃがいも うどん 砂糖	煮 豚肉 牛乳 卵 チーズ ベーコン きくらげ	煮 玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう だいこん 人参 パセリ	煮 豚肉と野菜の生姜炒め ナムル みそ汁 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん 砂糖 ごま	煮 豚肉 油揚げ わかめ いりこ みそ	煮 玉葱 キャベツ 人参 人参 しょうが もやし かつお だいこん 干し椎茸 きゅうり
21	金	魚の紅葉焼き 柿とかぶの甘酢和え 五目みそ汁 ★ご飯	牛乳 ハニートースト	煮 マヨネーズ 砂糖 ごま しょうが パン 有塩バター ほうろく	煮 赤魚 鶏肉 いりこ みそ 牛乳	煮 人参 きゅうり かぶ かき 玉葱 かつお節	煮 豆腐とツナの判焼き もやしと豆腐のごまマヨ和え みそ汁 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん マヨネーズ ごま ぶ	煮 豆腐 ツナ缶 スキムミルク 卵 竹輪 わかめ みそ いりこ	煮 玉葱 だいこん もやし トウモロコシ 人参 かつお
22	土	焼きそば わかめスープ。 ★ご飯	牛乳 バウムクーヘン	煮 干し中華めん 油 バウムクーヘン クラッカー	煮 豚肉 かつお節 かつお節 あおりのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳	煮 キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ	煮 野菜のうま煮 ニラ玉スープ ★ご飯	煮 じゃがいも 砂糖 でんぷん	煮 豚肉 卵	煮 人参 玉葱 だいこん 干し椎茸 さやいんげん たら
25	火	チキンカレー ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 りんごヨーグルト	煮 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ほうろく ごま 砂糖	煮 豚肉 牛乳 ハム スキムミルク ヨーグルト 卵 薄味	煮 玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり パプリカ れんこん	煮 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三条 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん 春雨 ごま油	煮 豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	煮 人参 玉葱 廣ねぎ きゅうり
26	水	※和食の日※ 炊き込みごはん 焼き魚 甘酢和え 吉野汁	お茶 いもかりんとう	煮 小麦粉 中華めん きくらげ 油	煮 油揚げ まさば 豚肉 豆腐 いりこ	煮 ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ みかん ほうろく はくさい だいこん ねぎ	煮 野菜ラーメン かぼちゃかき煮 ★ご飯	煮 中華めん ごま油 砂糖 米	煮 豚肉 みそ 牛乳 かつお節	煮 人参 キャベツ もやし 玉葱 かぼちゃ
27	木	※和食の日※ さつまいもごはん 鶏のから揚げ 干切りキャベツ かきたま汁 果物	牛乳 チーズケーキ	煮 さつまいも ごま 小麦粉 油 中華めん 砂糖	煮 豚肉 卵 いりこ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	煮 にんにく キャベツ 人参 チンゲンツァイ 生しいたけ 玉葱 みかん レモン	煮 かぶのクリーム煮 ごまマヨネーズ和え ★ご飯	煮 じゃがいも コーン 小麦粉 バター 油 ごま マヨネーズ	煮 豚肉 スキムミルク 竹輪	煮 かぶ 玉葱 人参 パセリ キャベツ きゅうり
28	金	※園外保育※ (お弁当の日)	牛乳 大学いもち	煮 さつまいも 油 砂糖 でんぷん ごま	煮 牛乳		煮 ポークビーンズ 大根サラダ ★ご飯	煮 じゃがいも 砂糖 ごま	煮 うずら豆 豚肉 ベーコン わかめ ハム	煮 玉葱 人参 だいこん みずな
29	土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	煮 うどん 砂糖 カステラ	煮 豚肉 油揚げ みそ いりこ かつお節 牛乳 プロセスチーズ	煮 人参 玉葱 だいこん 生しいたけ 廣ねぎ かぼちゃ	煮 魚のみぞれ煮 キャベツと若布の酢の物 みそ汁 ★ご飯	煮 小麦粉 中華めん ごま	煮 さば わかめ 油揚げ みそ いりこ	煮 だいこん キャベツ 人参 はくさい 玉葱 廣ねぎ

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。