



11月の献立表



令和7年10月31日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名				栄養価 (3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物		E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
1	土	豚肉のケチャップ煮 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	じゃが芋 油 砂糖	豚肉 牛乳	玉ねぎ バナナ		E 344 F 14.7	P 14.6 塩 1.1
4	火	タラフライ お浸し なめこ汁 りんご	バナナ	牛乳 クッキー	薄力粉 パン粉 油	たら 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 なめこ 長ねぎ りんご バナナ		E 269 F 12.2	P 16.4 塩 1.6
5	水	焼き餃子 ごぼうサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 スイートポテト	油 砂糖 すりごま さつま芋	餃子 わかめ 豆腐 味噌 牛乳 生クリーム バター	ごぼう キャベツ 人参 コーン 長ねぎ バナナ		E 374 F 17.6	P 11.6 塩 1.7
6	木	さつま芋コロツケ ゆかり和え みそ汁 ゼリー	バナナ	ジョア せんべい	さつま芋 じゃが芋 油 薄力 粉 パン粉	豚挽肉 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅう り もやし 小松菜 バナナ		E 436 F 13.8	P 16.1 塩 1.9
7	金	チンジャオロース コーンチーズポテト スープ バナナ	りんごジュース	牛乳 ビスケット	片栗粉 ごま油 砂糖 じゃが 芋 春雨	豚肉 味噌 粉チーズ 牛乳	ピーマン 人参 孟宗水煮 にん にく 生姜 コーン しいたけ チンゲン菜 バナナ		E 325 F 13.6	P 16 塩 1.5
8	土	ブルコギ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	春雨 油 砂糖 片栗粉 ごま	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし にんにく バナナ		E 325 F 13.2	P 14.5 塩 1
10	月	豚キャベツ塩麴炒め 和え物 すまし汁 バナナ	麦茶 ハッピーターン	牛乳 さつま芋チップス	油 片栗粉 さつま芋	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ ピーマン 人参 玉ね ぎ 生姜 もやし えのき 長ね ぎ バナナ		E 311 F 13.2	P 14.1 塩 1
11	火	赤魚の甘辛揚げ お浸し みそ汁 りんご	バナナ	牛乳 ふかし芋	片栗粉 油 砂糖 さつま芋	赤魚 薄揚げ 味噌 牛乳	小松菜 キャベツ 人参 長ねぎ 大根 りんご バナナ		E 255 F 11.5	P 14.3 塩 2
12	水	【祖父母参観+芋煮会】 芋煮汁 たくあん漬け ジュース バナナ	りんごジュース	麦茶 せんべい	里芋 さつま芋	豚肉 油揚げ 味噌	人参 しらたき 長ねぎ ごぼう バナナ		E 372 F 15.3	P 16.4 塩 1.9
13	木	ポークチャップ ミックスキャベツ 白菜スープ りんご	バナナ	牛乳 芋ようかん	油 砂糖 さつま芋	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく キャ ベツ きゅうり 白菜 人参 り んご バナナ		E 331 F 11.3	P 14.5 塩 1.4
14	金	筑前煮 チーズ納豆 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	油 砂糖 麩	鶏肉 ひきわり納豆 チーズ わかめ 味噌 牛乳	大根 れんこん 人参 孟宗水煮 ごぼう しいたけ もやし バナ ナ		E 323 F 14.4	P 20.2 塩 1.9
15	土	塩野菜あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もや し 生姜 バナナ		E 268 F 12.4	P 11.4 塩 0.7
17	月	おでん ごま酢和え ふりかけ バナナ	麦茶 星たべよ	牛乳 さつま芋蒸しパン	ごま油 すりごま 砂糖 蒸し パンミックス さつま芋 油	油揚げ ちくわ さつま揚げ 鶏肉 牛乳	大根 人参 もやし 小松菜 バ ナナ		E 330 F 11.8	P 14.7 塩 2.2
18	火	手作りハンバーグ コールスロー ポトフ りんご	バナナ	牛乳 ふかし芋	油 パン粉 さつま芋	豚挽肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人 参 白菜 しめじ バナナ りん ご		E 316 F 18.3	P 13.7 塩 1.4
19	水	秋のカレー しょうゆフレンチ 牛乳 バナナ	りんご	牛乳 せんべい	さつま芋 油	豚肉 かまぼこ 牛乳	人参 玉ねぎ マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり バ ナナ りんご		E 579 F 21.2	P 21.8 塩 2.4
20	木	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ りんご	バナナ	牛乳 アップル餃子	砂糖 片栗粉 油 ごま油 春 雨 餃子の皮	豆腐 豚挽肉 味噌 ロース ハム わかめ 牛乳	長ねぎ 生姜 にんにく もやし きゅうり しめじ 玉ねぎ りん ご バナナ		E 333 F 16.3	P 16.6 塩 2.3
21	金	手作りさつま揚げ 生姜しょうゆ和え みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 さつま芋スティック	片栗粉 油 さつま芋 砂糖 油	すり身 豆腐 薄揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 玉ねぎ コーン キャ ベツ もやし 人参 生姜 白菜 長ねぎ バナナ		E 369 F 14.6	P 16.6 塩 1.6
22	土	豚みそ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ 長ねぎ にら しめじ バナナ		E 278 F 11.2	P 14.5 塩 1.5
25	火	鮭の照り焼き 和え物 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー		鮭 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 キャベツ 長ねぎ バナナ		E 260 F 10.5	P 18.6 塩 1.7
26	水	シュウマイ ひじきの炒め煮 みそ汁 柿	バナナ	ジョア せんべい	油 砂糖	ポークシュウマイ ひじき さつま揚げ わかめ 油揚げ 味噌	グリーンピース 人参 しらたき 柿 バナナ		E 277 F 9.8	P 13.5 塩 1.8
27	木	【誕生会メニュー】 五目ラーメン ゼリー	麦茶 ビスコ	牛乳 ミニチュロス	生中華めん うどん ホット ケーキミックス クラニュー糖 油	豚肉 なた 牛乳 ホイッ プクリーム	キャベツ 小松菜 人参 メンマ 長ねぎ 生姜 にんにく		E 478 F 18.2	P 23.3 塩 3.6
28	金	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんご	牛乳 さつま芋きんとん	油 砂糖 じゃが芋 マヨネー ズ さつま芋	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅう り 人参 コーン 大根 しいた け チンゲン菜 りんご バナナ		E 356 F 14.1	P 16.2 塩 1.7
29	土	五目あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ バナナ		E 289 F 11.3	P 13.2 塩 1.2

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の副食(完全給食の日には主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字は完全給食の日です。

※青い字は手作りおやつの日です。 ※緑の字はカムカムの日です。



？ 和食の日ってなに？

日本の秋は実りの季節です
自然に感謝し、豊作を祈る祭りなどの行事が行われる季節でもある秋の日に「和食」文化の大切さを考える日となるように、11月24日が11(いい)24(にほんしょく)の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。
「和食」にはいろいろな特徴があります。これから、毎日の食事の中で「和食」をみつけて感じてみよう。
★和食はご飯が中心の食事 ★季節ごとに違う野菜や魚が食べられる ★栄養バランスのとりのやすい献立
★だしとうまみを上手に使う(昆布・かつお節・煮干し) ★おはしを使う ★行事とつながっている

11月24日の和食の日では、意識的に和食を食べるイベントとして家庭で楽しむのも良いでしょう(^^)

