

令和7年11月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	豚肉	たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんじん、ねぎ オレンジ	しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
04 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	皮まで食べよう！焼サバの混ぜごはん くずしれんこんみそ汁 かぼちゃの出汁醤油浸し	米 サラダ油	さば 米みそ、ツナ水煮	ねぎ れんこん、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、黄パプリカ、赤パプリカ、ピーマン	みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが だし汁 だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子		牛乳	バナナ	
05 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそラーメン もやしとわかめの和ナムル ゼリー	焼きそばめん ごま油、わかめ ゼリー	豚肉、なると、みそ、すり白ごま 白ごま	キャベツ、にんじん、コーン もやし、きゅうり	みりん、鶏ガラスープ素、かつお（粉末）、食塩、おろしにんにく 白だし
	午後おやつ	牛乳 鶏ごぼうおにぎり	米、砂糖	牛乳 鶏ひき肉	ごぼう	だし汁、しょうゆ
06 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の治部煮	米 焼麩、わかめ 片栗粉、砂糖	みそ 鶏肉	たまねぎ かぶ、ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、酒、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
07 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 のっぺい汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 さといも、片栗粉 砂糖、サラダ油	油揚げ 米みそ、バター、鮭	だいこん、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 何のお野菜？おやさいチップ	サラダ油	牛乳	れんこん、ごぼう	食塩
08 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ナポリタンスパゲティー フルーツ	スパゲティ、サラダ油、砂糖	ウインナー	たまねぎ、にんじん、ピーマン キウイフルーツ	ケチャップ、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
10 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン クリームシチュー キャベツのツナマヨ和え	食パン じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏肉、シチューミックスクリーム、バター ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 さといもおはぎ	米、もち米、さといも、砂糖	牛乳 こしあん、きな粉		
11 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん みそ汁 カレーのねぎポンだれ ひじきの煮物	米 焼麩 片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	米みそ カレー 凍り豆腐	たまねぎ、こまつな ねぎ にんじん、コーン、きぬさや、ひじき	アンパンマンふりかけ だし汁 ボン酢、酒、おろししょうが、食塩、だし汁 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、サラダ油	牛乳		食塩
12 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス 春雨たまごスープ フルーツ	米、サラダ油、砂糖 春雨	豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ 卵	トマト、ピーマン、たまねぎ、にんじん しいたけ、ねぎ もも缶	ケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、カレー粉、食塩 しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
13 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 豚肉とたまねぎのソテー 野菜の磯和え	米 じゃがいも、わかめ サラダ油、片栗粉 ごま油	みそ、油揚げ 豚肉	たまねぎ ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、刻みのり	だし汁 ケチャップ、ソース、酒、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 黒糖フレンチトースト	黒糖、食パン	牛乳 牛乳、卵、バター		
14 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 中華コーンスープ ユーリンチー ゆでブロッコリー	米 片栗粉、ごま油 片栗粉、サラダ油、小麦粉、砂糖	鶏肉	クリームコーン、だいこん、ねぎ ねぎ ブロッコリー	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酢、酒、おろししょうが 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
15 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	みそ炒め丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、砂糖	豚肉、みそ	キャベツ、ピーマン、ねぎ、赤パプリカ もも缶	酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		

令和7年11月幼児食献立表



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ジャンバラヤ 海と畑のクリームスープ フルーツ	米、オリーブオイル じゃがいも、サラダ油、片栗粉	ウインナー 牛乳、鮭	たまねぎ、ダイストマト缶、ピーマン、セロリー クリームコーン、たまねぎ、にんじん バナナ	ケチャップ、酒、食塩、おろしにんにく、カレー粉 酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 あんガトーショコラ	小麦粉	牛乳 こしあん、卵、牛乳	純ココア	
18 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 根菜きのこみそ汁 鮭の塩焼き 白和え	米 さといも 砂糖	みそ 鮭 木綿豆腐、白ごま	だいこん、えのきたけ、しめじ ほうれんそう、にんじん	だし汁 食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 中華粥	米、ごま油	牛乳 鶏ひき肉	ちんげん菜	しょうゆ、鶏ガラスープ素
19 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 わかめスープ さつま芋のレモンバター炒め	米、片栗粉、ごま油、砂糖 わかめ さつまいも、砂糖、サラダ油	豚肉、かまぼこ バター	はくさい、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ もやし、えのきたけ、ねぎ レモン果汁	しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが、おろしにんにく、食塩 鶏ガラスープ素、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 ツナマヨパン	薄皮ツナマヨパン	牛乳		
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハリハリゆかり御飯 さつま汁 鶏のマヨネーズ和え ヨーグルト	米 さつまいも マヨドレ、片栗粉、サラダ油、砂糖	豚肉、米みそ 鶏肉 コアコアぶどう	切り干しだいこん だいこん、にんじん、ねぎ	ふりかけ だし汁 酒、ケチャップ、食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さばの煮つけ かぼちゃのごましお和え	米 砂糖、サラダ油	みそ、油揚げ さば	かぶ、かぶの葉 かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ポテトチヂミ	フライドポテト、米粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳 豆腐、豆乳、白ごま	こまつな、にんじん	しょうゆ、食塩
22 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	煮込みうどん フルーツ	うどん	鶏肉	ほうれんそう、にんじん、しめじ、ねぎ りんご	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チキンカレー マカロニ入りミモザサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ、マカロニ	鶏肉 卵、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、りんごジャム きゅうり、コーン パイナップル	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ロールちゃん	ホイップクリーム	ぶどうジュース みかん	
26 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 まろやかみそ汁 さわらの香り漬け焼き 白菜のさっと煮	米 ごま油	木綿豆腐、豆乳、米みそ さわら、すり白ごま 鶏ひき肉	ほうれんそう、えのきたけ はくさい、にんじん	だし汁 みりん、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、みりん、だし汁
	午後おやつ	牛乳 コーンドーナッツ	ホットケーキミックス、サラダ油、砂糖	牛乳 牛乳	クリームコーン	
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きうどん おなかのおそうじ根菜汁 フルーツ	うどん、サラダ油 さといも	豚肉、かつお節 油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、ごぼう みかん	しょうゆ、みりん、食塩 だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 五平もち	米、もち米、砂糖	牛乳 米みそ、すり白ごま		みりん
28 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン さつまいもポタージュースープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ	黒糖ロールパン さつまいも、砂糖 片栗粉 マヨドレ	牛乳 鶏肉 ハム	マーマレード ブロッコリー	コーンスープ しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 にんじんおやき	米、もち米、サラダ油	牛乳	にんじん、コーン、糸刻みこんぶ	しょうゆ、酒
29 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー豆腐丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	ねぎ パイナップル	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

- ☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

食欲の秋!さつま芋などの根菜、りんごやみかんなど、これから旬の食材がたくさん出てきています。肌寒い日がやってきますが、根菜は体を温める効果があり、沢山含まれている食物繊維は、しっかり噛み砕いて消化を促すことで、おなかに優しい状態で『おそうじ』をしてくれます。お給食では、様々な「調理法」で取り入れて参ります。
管理栄養士 高橋令子