

2025年11月



献立予定表



愛信保育園

にち 日	お曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（ さいりょう 主食と午後おやつ）		
				ねつ 熱と力になるもの	ち 血 にく 肉や ほね 骨になるもの	からだ 体を ちょうし 調子を整えるもの
1	土	チキンライス ポパイスープ りんご	牛乳 おかし	こめ 米	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏肉、豚肉	りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、マッシュルーム、いんげん
2	日					
3	月	おやすみです				
4	火	ごはん 鶏のからあげ パンサンデー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ 米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油、油	ヨーグルト、鶏肉、ツナ、ウインナー、ごま	バナナ、たまねぎ、みかん、だいこん、きゅうり、コーン
5	水	牛肉のきんぴらちらし さつまいもの甘煮 すましじる	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ 米、さつまいも、パン、砂糖、油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳、牛肉、ちくわ	こまつな、にんじん、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きのり
6	木	ごはん なっとう りんご 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 手作り 黒糖クッキー	じゃがいも、米、小麦粉、黒砂糖、油、マヨネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅう なっとう もめんどう 牛乳、さわら、納豆、木綿豆腐、無塩バター、豆みそ、ウインナー、黒ごま	りんご、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ
7	金	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 手作り カルピスおしパン	こめ 米、じゃがいも、米粉、マカロニ、油、ごま油	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏肉、チーズ、カルピス、ごま	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、いんげん、こまつな
8	土	ひじきごはん さつまいも汁 柿	牛乳 おかし	こめ 米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく や 牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	かき、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
9	日					
10	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、油、片栗粉、ごま油	ぎゅうにゅう ぶた にく あめ とうふ 牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干ししいたけ
11	火	さんまごはん 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのおひたし みぞしる バナナ	牛乳 手作り洋梨ケーキ かんしゃさいれいはい	こめ 米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉、さんま、豆みそ、豆腐	バナナ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、西洋なし、にんじん、みつば、しめじ、しょうが、わかめ
12	水	秋野菜ハヤシ フロccoliリーツナマヨサラダ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	こめ 米、さつまいも、玄米、マヨネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 牛乳、牛肉、ツナ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、エリンギ、コーン
13	木	ごはん みかん 魚のオーブン焼き 切り干し大根サラダ はくさいスープ	お茶 きつねおにぎり	こめ 米、三温糖、ごま油、マヨネーズ（卵なし）、パン粉	あかうお、油揚げ、ウインナー、粉チーズ、ごま	みかん、はくさい、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん
14	金	ごはん ポークビーンズ じゃこスパゲティー みぞしる	牛乳 手作り マヨチーズトースト	こめ 米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ（卵なし）、スパゲティー、油	ぎゅうにゅう もめんどう ぶた にく 牛乳、木綿豆腐、豚肉、だいず、豆みそ、粉チーズ、しらす干し、ごま	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン、いんげん、ねぎ、ピーマン、あおのり
15	土	ミートスパゲティー みかん	牛乳 おかし	スパゲティー	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉	みかん、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、ピーマン

日曜日	曜日	昼食献立名	3時おやつ	材料（主食と午後おやつ）			
				ねつ　ちから 熱と力になるもの	ち　にく　ほね 血や肉や骨になるもの	からだ　ちょうし　ととの 体の調子を整えるもの	
16日		※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください					
17月		ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	こめ 米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	ぎゅうにゅう　もめんどう　ぶた 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	
18火		ごはん　みかん 千チミ ナムル 大根と豚肉のスープ	牛乳 手作り イチゴジャムケーキ	こめ　じょうしんこ　こむぎこ 米、上新粉、小麦粉、ごま油、油	ぎゅうにゅう　ぶた　にく　たまご 牛乳、豚肉、卵、ごま	みかん、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、いちごジャム	
19水		ごはん 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 ぶたまん	こめ 米、こんにゃく、油	ぎゅうにゅう　ししゃも　もめんどう 牛乳、ししゃも、木綿豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ	にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん	
20木		ピビンパ カクテギ わかめスープ りんご	牛乳 手作り スイートポテト	こめ 米、さつまいも、砂糖、ごま油	ぎゅうにゅう　ぶた　にく 牛乳、豚ひき肉、マーガリン、ごま	りんご、大豆もやし、こまつな、はくさい、たまねぎ、にんじん、キムチ、ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
21金		黒米入りごはん 豚肉の野菜あんかけ たきぎ和え みぞしる	ヨーグルト 干し芋	こめ　ほ　くろまい　あぶら　さとう　か　たくりこ 米、干しいも、こんにゃく、黒米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚肉、生揚げ、豆みそ、ちくわ、ごま	きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、ピーマン、ひじき、しいたけ	
22土		ウインナーチャーハン はるさめスープ 柿	牛乳 おかし	こめ 米、はるさめ、ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳、ウインナー	かき、にんじん、だいこん、白ねぎ、ピーマン、わかめ	
23日							
24月		にじゅうメニュー おやすみです					
25火		チキンカレー（ククラ・コ・マス） 豆サラダ（パトマスサテコ） バナナ（ネパール）	手作りラッシー おかし	こめ　はつがげんまい　あぶら 米、発芽玄米、ごま油	ヨーグルト、鶏肉、牛乳、ひよこめめ、ごま	たまねぎ、バナナ、みかんジュース、トマト、きゅうり、赤たまねぎ、にんにく、しょうが	
26水		ごはん にくじゃが ちりめんピーマン炒め 石狩汁	牛乳 手作り とうふみたらしだんご	こめ　じゃがいも　しらた　じょうしんこ　あぶら 米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、こんにゃく、砂糖、ビーフン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、牛肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、白ねぎ、いんげん	
27木		きつねご飯 トックスープ みかん	牛乳 手作り きな粉ラスク	こめ　こ　め　しやく　あぶら もち、米、食パン、三温糖、ごま油、砂糖、マーガリン	ぎゅうにゅう　とり　にく　たまご　あぶらあ 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、ごま	みかん、にんじん、ねぎ、焼きのり、干ししいたけ	
28金		ごはん コロッケ ビーフンと野菜のソテー ボルシチ	お茶 手作り カルシウムおにぎり	こめ 米、じゃがいも、ビーフン、油、ごま油	とり　にく　ぎゅうにゅう　ほ 鶏ひき肉、チーズ、ウインナー、牛乳、しらす干し、ごま、かつお節	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん、こまつな	
29土		かやくごはん スタミナスープ りんご	牛乳 おかし	こめ 米、こんにゃく	ぎゅうにゅう　とり　にく　ぎゅうにく　や　あぶらあ 牛乳、鶏肉、牛肉、焼き豆腐、油揚げ、しらす干し	りんご、にんじん、だいこん、糸みつば、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ、わかめ	
30日							