

# 令和7年11月 献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜	午前	共通	午後	
1	土	麺	ナポリタンスパゲティ りんご	スパゲティ 玉ねぎ ピーマン 魚肉ソーセージ トマトソース	クラッカー	豆 乳	かりんとう	
3	月 祝日			お弁当	せんべい	豆 乳	ピスケット	
4	火 ごはん	わかめスープ わかめ ねぎ ごま ガラだし	天津飯 コロコロサラダ、トマト	卵 椎茸 桜エビ 醤油 酒 みりん ガラだし オイスターソース 醤 片栗粉 じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ	かりんとう	豆 乳	チーズ蒸しパン HM チーズ 豆乳	
5	水 十六穀米	みそ汁 大根 白菜 あげ ねぎ	魚の竜田揚げ 厚揚げた大根の煮物	魚 豆腐 米粉 厚揚げ 大根 人参 醤油 みりん	せんべい	豆 乳	フルーツヨーグルト 桃 コーンフレーク ヨーグルト	
6	木 ごはん	みそ汁 豆腐 なめし 玉ねぎ ナルル	油淋鶏 豆腐 なめし 玉ねぎ	鶏のね肉 酒 生姜 塩コショウ 米粉 醤油 醤 糖粉 ねぎ ほたれん草 もしれ 人参 ガラだし 胡麻 モマ油	芋けんぴ	豆 乳	フレンチトースト 食パン 醤 牛乳 さつまいも	
7	金 ごはん	みそ汁 キャベツ えのき わかめ ねぎ	高野豆腐のさみ煮 春雨サラダ	高野豆腐 塩こけ肉 椎茸 人参 ねぎ 醤油 みりん だし 春雨 きゅうり 人参 ガラだし モマ油	ポン菓子	豆 乳	ふかし芋 さつま芋 塩	
8	土	豚汁		五平餅会				
10	月 ごはん	みそ汁 豆腐 大根 白菜 ねぎ	コロッケ じき煮	じゃが芋 サツ 玉ねぎ 塩コショウ 小麦粉 バン粉 オーロラソース じきき煮	サッポロポテト	豆 乳	コーン蒸しパン HM コーン 豆乳	
11	火 十六穀米	みそ汁 大根 ごぼう あげ ねぎ	魚のすり身焼き がぼちのそぼろ煮	魚 生姜 片栗粉 醤油 がぼちや 鯛ひき肉 あげ ねぎ 人参 酒 生姜	みかん	豆 乳	薄焼き キャベツ 桜エビ 小麦粉 だし	
12	水 ごはん	豚汁 野菜の中華炒め	照り焼きチキン キーマン	鶏のね肉 酒 生姜 片栗粉 醤油 みりん 野菜の中華炒め キーマン 玉ねぎ 人参 オイスターソース ガラだし	かりんとう	豆 乳	粉ふき芋 じかん芋 青のり 塩	
13	木 ごはん	みそ汁 大根 鮭葉 わかめ ねぎ	厚揚げの肉巻き さつま芋サラダ	豚肉 厚揚げ 醤油 みりん さつま芋 きゅうり マヨネーズ 塩コショウ	せんべい	豆 乳	人参ホットケーキ HM 豆乳 醤 人参	
14	金 ごはん	みそ汁 キャベツ 玉ねぎ えのき	鶏ささみのチーズ焼き 蓮根きんぴら	鶏ささみ チーズ 塩コショウ 蓮根 人参 こんやく 醤油 みりん ごま	クラッカー	豆 乳	フルーツパンチ みかん りんご 寒天	
15	土 麺	卵じうどん 果物		卵じうどん うどん 醤 玉ねぎ 人参 だし 醤油 みりん	ピスケット	豆 乳	かりんとう	
17	月 ごはん	卵スープ 男 ほつれん草 ねぎ	ドライバー キャベツの中華和え	ツナ 高野豆腐 しめし 玉ねぎ 人参 カレー粉 キャベツ 桜エビ ガラだし 胡麻 モマ油	芋けんぴ	豆 乳	ガレット じかん芋 チーズ	
18	火 十六穀米	みそ汁 豆腐 なめし 白菜 ねぎ	魚のしん粉焼き 里芋の煮物	魚 小麦粉 バイカル 里芋 大根 人参 椎茸 醤油 みりん	りんご	豆 乳	小豆蒸しパン HM 小豆 豆乳	
19	水 ごはん	みそ汁 キャベツ 玉ねぎ あげ ねぎ	ささみと蓮根の照り煮 がぼちやサラダ	鶏ささみ 蓬根の照り煮 がぼちや ささみ フライド マヨネーズ 塩コショウ	小魚	豆 乳	スコーン HM チーズ 豆乳 醤	
20	木 ごはん	鶏団子の野菜スープ煮 じがねのカレー炒め 果物		鶏団子の野菜スープ煮 じがねのカレー炒め 果物	カルシクムせんべい	豆 乳	ビザ 辰子の屋 マヨネーズ 玉ねぎ ピーマン	
21	金 ごはん	みそ汁 豆腐 小松菜 鮭葉 ねぎ	チキンカツ ブロッコリー胡麻和え	じがねのカレー炒め 果物 豆腐 小松菜 鮭葉 ねぎ ブロッコリー 胡麻和え	かりんとう	豆 乳	薄焼餅 納豆 ねぎ 薄力粉	
22	土 ごはん	わかめスープ 果物	チーズリゾット	ごはん しめし 玉ねぎ 牛乳 コンソメ チーズ	せんべい	豆 乳	ピスケット	
25	火 ごはん	かきたま汁 卵 ねぎ ごま	貞の炊き込みご飯 包み焼き	しめじ 椎茸 玉ねぎ 油揚げ サツ 醤油 みりん 和だし じが芋 チーズ 塩コショウ 斎の皮	クラッcker	豆 乳	じゃが芋もち じかん芋 片栗粉 醤油 みりん	
26	水 十六穀米	みそ汁 豆腐 大根 あげ ねぎ	魚の竜田焼 切り干し大根煮	魚 醤油 米粉 切り干し大根 人参 椎茸 醤油 みりん	みかん	豆 乳	小豆ホットケーキ HM 醤 豆乳 小豆	
27	木 ごはん	クリーム煮 ニラ玉 果物		鶏のね肉 白菜 じかん芋 しめし 薄力粉 牛乳 コンソメ 塩コショウ	ピスケット	豆 乳	じかん芋トースト 魚/パン じかん芋 マヨネーズ チーズ	
28	金 ごはん	みそ汁 キャベツ 油あげ えのき	ポーチュチャップ マカロニサラダ	豚ロース 玉ねぎ ピーマン トマトソース マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ	サッポロポテト	豆 乳	大学芋風 さつま芋 醤油 みりん ごま	
29	土 麺	塩焼きそば 果物		中華麺 桜エビ キャベツ 人参 塩 ガラだし	せんべい	豆 乳	ピスケット	

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんにしています。
- ★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。
- ★おだしは、かつお節からっています。
- ★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。
- ★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）
- ★おやつの豆乳は人肌に温めています。