

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/バグティ りんご	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	ビスケット
4	火	ごはん	わかめスープ	天津飯 コロコロサラダ、トマト	かりんとう	豆乳	チーズ蒸しパン
			わかめ　ねぎ　ごま　がらす	卵　椎茸　桜エビ　醤油　酒　みりん　がらす　オイスターソース　酢　片栗粉 じゃが芋　きゅうり　人参　マヨネーズ　塩コショウ		HM　チーズ　豆乳	
5	水	十六穀米	みそ汁	魚の竜田揚げ	せんべい	豆乳	フルーツヨーグルト
			大根　白菜　あげ　ねぎ	厚揚げ　大根　人参　醤油　みりん		乳	桃　コーンフレーク　ヨーグルト
6	木	ごはん	みそ汁	油淋鶏	手けんび	豆乳	フレンチトースト
			豆腐　なめこ　玉ねぎ	鶏むね肉　酒　生葱　塩コショウ　米粉　醤油　酢　砂糖　ねぎ ナムル		乳	食パン　卵　牛乳　さび糖
7	金	ごはん	みそ汁	高野豆腐のはさみ煮	ポン菓子	豆乳	ふかし芋
			キャベツ　えのき　わかめ　ねぎ	高野豆腐　鶏むね肉　椎茸　人参　ねぎ　醤油　みりん　だし 春雨サラダ		乳	さつま芋　塩
8	土	豚汁					
		鶏肉　大根　キャベツ　豆腐　油揚げ　人参　こんにゃく　味噌			五平餅会		
10	月	ごはん	みそ汁	コロッケ	サッポロポテト	豆乳	コーン蒸しパン
			豆腐　大根　白菜　ねぎ	ひじき煮		乳	HM　コーン　豆乳
11	火	十六穀米	みそ汁	魚のすり身焼き	みかん	豆乳	薄焼き
			大根　ごぼう　あげ　ねぎ	かぼちゃのそぼろ煮		乳	キャベツ　桜エビ　小麦粉　だし
12	水	ごはん	鮎汁	照り焼きチキン	かりんとう	豆乳	粉ふき芋
			鮎　とろろ昆布　ねぎ	鶏むね肉　酒　生葱　片栗粉　醤油　みりん 野菜の中華炒め		乳	じゃが芋　青のり　塩
13	木	ごはん	みそ汁	厚揚げの肉巻き	せんべい	豆乳	人参ホットケーキ
			大根　舞茸　わかめ　ねぎ	さつま芋サラダ		乳	HM　豆乳　卵　人参
14	金	ごはん	みそ汁	鶏ささみのチーズ焼き	クラッカー	豆乳	フルーツポンチ
			キャベツ　玉ねぎ　えのき	鶏ささみ　チーズ　塩コショウ 蓮根きんぴら		乳	みかん　りんご　寒天
15	土	麺		卵とじうどん	ビスケット	豆乳	かりんとう
				果物		乳	
17	月	ごはん	卵スープ	ドライカレー	手けんび	豆乳	ガレット
			卵　ほうれん草　ねぎ	キャベツの中華和え		乳	じゃが芋　チーズ
18	火	十六穀米	みそ汁	魚のパン粉焼き	りんご	豆乳	小豆蒸しパン
			豆腐　なめこ　白菜　ねぎ	里芋　大根　人参　椎茸　醤油　みりん		乳	HM　小豆　豆乳
19	水	ごはん	みそ汁	ささみと蓮根の照り煮	小魚	豆乳	スコーン
			キャベツ　玉ねぎ　あげ　ねぎ	かぼちゃ　きゅうり　マヨネーズ　塩コショウ		乳	HM　チーズ　豆乳　卵
20	木	ごはん		鶏団子の野菜スープ煮	カルシウムせんべい	豆乳	ビザ
				じゃが芋のカレー炒め、果物		乳	餃子用　トマトソース　玉ねぎ　ピーマン
21	金	ごはん	みそ汁	チキンカツ	かりんとう	豆乳	薄焼き
			豆腐　小松菜　舞茸　ねぎ	鶏むね肉　小麦粉　卵　パン粉　トマトソース ブロッコリー　胡麻和え		乳	納豆　ねぎ　薄力粉
22	土	ごはん	わかめスープ	チーズリゾット	せんべい	豆乳	ビスケット
			わかめ　ねぎ　胡麻	果物		乳	
25	火	ごはん	かきたま汁	鶏の炊き込みご飯	クラッカー	豆乳	じゃが芋もち
			卵　ねぎ　ごま	包み焼き		乳	じゃが芋　片栗粉　醤油　みりん
26	水	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼	みかん	豆乳	小豆ホットケーキ
			豆腐　大根　あげ　ねぎ	切り干し大根煮		乳	HM　卵　豆乳　小豆
27	木	ごはん		クリーム煮	ビスケット	豆乳	じゃこトースト
				ニラ玉、果物		乳	食パン　じゅん　マヨネーズ　チーズ
28	金	ごはん	みそ汁	ポークチャップ	サッポロポテト	豆乳	大学芋風
			キャベツ　油あげ　えのき　ねぎ	マカロニ　きゅうり　人参　マヨネーズ　塩コショウ		乳	さつま芋　醤油　みりん　ごま
29	土	麺		塩焼きそば	せんべい	豆乳	ビスケット
				果物		乳	

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、貝だくさんになっています。

★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、かつお節からとっています。

★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）

★おやつは豆乳は人肌に温めています。