

令和7年度			11月		
日	曜	献立	材料	おやつ	材料
1	土	チキンライス	米・強化米・鶏肉・玉葱・グリーンピース・ケチャップ・塩・コショウ	牛乳	普通牛乳
		さつま芋のサラダ	さつま芋・きゅうり・ちくわ・酢・塩・油	畑のクラッカー	
		コーンスープ	コーン・人参・コンソメ・醤油・塩・コショウ		
		フルーツ	バナナ		
4	火	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鯖の塩焼き	鯖・塩	スイートポテト	さつま芋・三温糖・牛乳・バター
		牛肉とひじきの甘辛炒め	牛肉・ひじき・人参・玉葱・醤油・三温糖・ごま油		
		白菜の酢の物	白菜・きゅうり・わかめ・酢・三温糖・醤油		
5	水	みそ汁	もやし・豆苗・鰹節・昆布・みそ		
		ロールパン	ロールパン	お茶	ほうじ茶
		鶏肉のタルタル焼き	鶏肉・卵・ピクルス・マヨネーズ・塩・コショウ	カル鉄スティック	
		キャベツのサラダ	キャベツ・パプリカ・干しぶどう・酢・塩・油		
6	木	★ロヒ・ケイト	鮭・じゃが芋・玉葱・人参・牛乳・生クリーム・バター・コンソメ・塩・コショウ		
		デザート	ゼリー		
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		キャベツの卵とじ	卵・豚挽肉・キャベツ・ニラ・塩・コショウ	バナナヨーグルト	ヨーグルト・バナナ・三温糖
7	金	さつま芋のサラダ	さつま芋・コーン・酢・塩・油		
		切干大根の煮物	切干大根・椎茸・グリーンピース・だし・醤油・三温糖		
		みそ汁	厚揚げ・なめこ・わかめ・昆布・鰹節・みそ		
		☆お誕生日会メニュー☆			
8	土	チャーハン	米・強化米・卵・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・塩・コショウ・醤油・ごま油	牛乳	普通牛乳
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー・パプリカ・きゅうり・酢・塩・油	さつま芋パウンドケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・バター・三温糖・卵
		スープ	ほうれん草・しめじ・コーン・中華だし・醤油・塩		さつま芋・ごま
		フルーツ	柿		
10	月	担々麺	中華麺・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・葱・もやし・ねりごま・みそ・中華だし・醤油・三温糖・塩・コショウ・ごま油	牛乳	普通牛乳
		南瓜のサラダ	南瓜・きゅうり・わかめ・酢・塩・油	ミルクスティック	
		フルーツ	もも缶		
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
11	火	厚蒸し卵	卵・グリーンピース・玉葱・だし・三温糖・醤油	スライスチーズ	チーズ
		そぼろ納豆	納豆・切干大根・醤油		
		南瓜の煮物	南瓜・醤油・三温糖		
		みそ汁	小松菜・玉葱・えのき・鰹節・昆布・みそ		
12	水	ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		鮭のあんかけ	鮭・玉葱・えのき・だし・醤油・三温糖・片栗粉	クッキー	ウエハース・バター・卵・牛乳・グラニュー糖
		蓮根のきんぴら	牛肉・蓮根・人参・ピーマン・醤油・三温糖・ごま油・ごま		
		マカロニサラダ	マカロニ・きゅうり・コーン・マヨネーズ・塩・コショウ		
13	木	すまし汁	大根・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
		ご飯	米・強化米	牛乳	普通牛乳
		はんぺんフライ	はんぺん・米粉・パン粉・ケチャップ	乳児 ◆あべかわもち風	米・きな粉・三温糖・塩
		きのこのサラダ	ベーコン・舞茸・しめじ・えのき・レタス・人参・ゆず・マヨネーズ・塩・コショウ・オリーブ油	幼児 ◆あべかわもち	白玉粉・豆腐・きな粉・三温糖・塩
14	金	すまし汁	大根・白菜・わかめ・鰹節・昆布・醤油・塩		
		フルーツ	オレンジ		
		赤飯	米・もち米・強化米・小豆・黒ごま・塩	牛乳	普通牛乳
		カレイの煮つけ	カレイ・生姜・醤油・三温糖	さつま芋蒸しパン	小麦粉・牛乳・さつま芋・三温糖・ベーキングパウダー・干しぶどう
15	土	切干大根の煮物	切干大根・人参・グリーンピース・だし・醤油・三温糖		
		きゅうりのサラダ	きゅうり・パプリカ・コーン・酢・塩・油		
		すまし汁	玉葱・しめじ・葱・鰹節・昆布・醤油・塩		
		親子丼	米・強化米・鶏肉・玉葱・人参・葱・椎茸・かまぼこ・卵・だし・醤油・三温糖	牛乳	普通牛乳
16	日	酢の物	きゅうり・パプリカ・油揚げ・酢・三温糖・塩・醤油	ねじりん棒	
		みそ汁	南瓜・キャベツ・鰹節・昆布・みそ		
		デザート	ゼリー		

【11月の行事食】

・14日 七五三（赤飯）

・17日 ものがたりDAY（おむすび ころりん）

11月8日は『いい歯の日』 ～よく噛んでたべましょう～

よく噛んで食べるとよいことがいっぱい

・あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる

・唾液がたくさん出て、虫歯を予防する


・食べ物の味がよく分かり、より美味しく感じるようになる

・食べ過ぎをふせいで、肥満を予防する

【つぶやき・様子】

・「おいしい！」、「おいしいね！！」 子ども同士の会話でほっこりします

・お月見の日、保「今日のおやつは何でしょう？」、子「おさしみ団子！」



1歳クラス
3歳児クラス

朝のおやつ

- ・0歳児は、菓子類（赤ちゃんせんべい・さくふわせんべい）、南瓜の煮物、フルーツ等です
- ・1、2歳児は、菓子類（カル鉄スティック・野菜スティック・紫いもチップ・ひじきあられ・野菜スナック等）、フルーツ等と干しぶどう（週3回程度）です

※フルーツはバナナ・オレンジ・グレープフルーツ・みかん等を使用します

夕方延長のおやつは、おにぎり、菓子類（週1回程度）等です

菓子類は全て、添加物の少ないもの（サンコー食品）を使用しています

強化米は、鉄分とビタミン類が強化されたお米です

えび、貝類の提供は、幼児クラスのみになります

◆マークは静岡県の郷土料理を取り入れています

★マークは世界の料理（フィンランド）を取り入れています