

# 令和7年度 11月献立表

淡路こども園

日	曜日	献立名	ざいりょう				その他	おやつ	エネルギー
			赤△ 血や肉になるもの	緑△ からだの調子を整えるもの	黄△ 力や体温となるもの	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
4	火	ごはん カバヤキ アジの蒲焼 コロコロサラダ みそ汁				コメ 米		出汁,醤油, みりん,酒,塩, 胡椒	395
			アジ	キャベツ		カボチャ サトウ ハクリキコ 南瓜,砂糖,薄力粉			
			チーズ	キウリ ニンジン 胡瓜,人参,レーズン,		じゃがいも,マヨドレ			
			みそ	ハクサイ 白菜,えのき、		アブラ 油揚げ			
5	水	ごはん ギュウザラ 牛肉 ネバネバサラダ みそ汁				コメ 米		出汁,醤油,み りん,酒,ドレッ シング	512
			ギュウニク 牛肉	タマネギ 玉葱,しめじ,ねぎ,キャベツ, キウリ 胡瓜		サトウ 砂糖			
			納豆	オクラ,なめこ,わかめ		ナガイモ 長芋			
			みそ	コマツナ 小松菜,人参		アブラ 油揚げ			
6	木	ごはん サワラ 鰯のごまみそ焼き ハクサイ 白菜のサラダ すまし汁				コメ 米		出汁,醤油,酒, みりん,塩	423
			サワラ,みそ	ブロッコリー,人参		ごま			
			じゃこ	ハクサイ 白菜,えのき、		アブラ ごま油			
				ダイコン マイタケ 大根,舞茸,えのき,人参					
7	金	ごはん サケ 鮭の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁				コメ 米		出汁,醤油, みりん,塩	386
			サケ	オオバ クリ 大葉,海苔		カボチャ 南瓜			
				ニンジン コニャク 人参,蒟蒻,ピーマン		ゴボウ サトウ 牛蒡,ごま,砂糖			
			みそ,豆腐	もやし,ねぎ					
10	月	ごはん ピーチシャークの唐揚げ シュンギク 春菊のお浸し みそ汁				コメ 米		出汁,醤油, みりん,酒	473
			ピーチシャーク	ニンニク ショウガ 大蒜,生姜,トマト,えのき, タマネギ しめじ,玉葱		カタクリコ 片栗粉,米粉,油			
			かつお節	シュンギクニンジン 春菊,人参,		サトウ 砂糖			
			みそ,豆腐	なめこ,ねぎ					
11	火	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ				コメ 米		胡椒	517
				ニンジン タマネギ 人参,玉葱,マッシュルーム, ニンニク しめじ,大蒜		アブラ 米,ルウ,油			
				キャベツ,コーン,胡瓜,玉葱		マヨドレ			
				バナナ					
12	水	ジャージャー麺 ピーマンのきんぴら わかめスープ	アビニク 合い挽き肉	キュウリ ニンジン ショウガ 胡瓜,ねぎ,人参,生姜		チュウカメン 中華麺,ごま油		出汁,醤油, みりん,酒,塩, 胡椒	361
				ニンジン コニャク ピーマン,人参,蒟蒻		サトウ 砂糖,ごま			
				わかめ,しめじ,玉葱		アブラ ごま油			
13	木	ごはん ミソニ サバの味噌煮 ひじきのサラダ すまし汁				コメ 米		出汁,醤油,塩, みりん,ポン酢	405
			サバ,みそ	ブロッコリー,インゲン		サトウ 砂糖			
				ニンジン ひじき,人参,インゲン,コーン					
			豆腐	ねぎ,しめじ					
14	金	ごはん トリニニク 鶏の大蒜醤油焼き スパゲッティサラダ みそ汁	トリモモ	ニンニク 大蒜,トマト,レタス				出汁,醤油, 胡椒,	470
				キュウリ ニンジン 胡瓜,人参		スパゲティ,マヨドレ			
			みそ	もやし,わかめ		アブラ 油揚げ			

17	月	ごはん サワラ 鰯の照り焼き ナットウア ほうれん草の納豆和え シル みそ汁	サワラ ナットウ 納豆 みそ	レタス ソウ ニンジン ほうれん草,人参,しめじ ダイコン ニンジン 大根,人参,わかめ	コメ カボチャ サトウ 南瓜,砂糖 ア布拉ア 油揚げ	出汁,醤油, みりん,酒	りんご	345
18	火	ごはん アカウオ 赤魚の煮つけ チングンサイ 青梗菜のお浸し シル みそ汁	アカウオ チングンサイ 青梗菜 みそ	ダイコン 大根 チングンサイ 青梗菜 ハクサイ 白菜,しいたけ,ねぎ	コメ さつまいも,砂糖 サトウ 砂糖	出汁,醤油,酒, みりん,	—	278
19	水	カレーライス ツナサラダ チーズ	トリ 鶏モモ ツナ チーズ	ニンジン タマネギ 人参,玉葱 キャベツ,胡瓜,コーン マヨドレ	コメ,ルウ,じゃがいも,油 アブラ 胡椒	ポップ コーン	604	
20	木	ごはん ホッケのしょうゆ焼き レンコン 蓮根と蒟蒻の甘辛 シル みそ汁	ホッケ レンコン 蓮根,蒟蒻 みそ,豆腐	レタス ナガイモ 長芋 えのき	コメ ナガイモ 砂糖 フ	出汁,醤油, みりん,	パン ケー	505
21	金	焼きそば ハクサイ 白菜のごま和え シル みそ汁	ブタニク 豚肉 ハクサイ みそ,豆腐	ニンジン タマネギ 人参,玉葱,もやし 白菜,胡瓜 ダイコン 大根,なめこ	チュークメン アブラ 中華麺,油 ごま	出汁,醤油, みりん,ソース, 胡椒	チーズ	256
25	火	ごはん トリ 鶏のゆずポン酢焼き カブのサラダ シル みそ汁	トリ 鶏モモ カブ みそ,	ゆず,ブロッコリー キウイ ニンジン かぶ,胡瓜,人参 ハクサイ 白菜,ねぎ	コメ カボチャ 南瓜,ごま マヨドレ アブラ 厚揚げ	出汁,ポン酢, 胡椒	—	599
26	水	ごはん タラのマヨみそ焼き 二モノ ひじきの煮物 ジル すまし汁	タラ,みそ	レタス,人参 ひじき,パプリカ,コーン,インゲン ミズナ 水菜,もやし	コメ マヨドレ アブラ 油揚げ	出汁,ポン酢, 醤油,酒, みりん,塩	みかん	314
27	木	ショク 食パン ホキのムニエル カラフルサラダ ポークビーンズスープ	ホキ 豚肉,大豆	レタス,人参 キウイ コーン,胡瓜,レタス,パプリカ タマネギ ニンジン 玉葱,人参,トマト	ショク 食パン ハクリキコ 薄力粉 マヨドレ バター	ケチャップ, 胡椒,出汁	ばなな	349
28	金	ごはん トリ 鶏のからあげ グリーンサラダ シル みそ汁	トリ 鶏モモ みそ,豆腐	オオバ 大葉,大蒜,生姜 キウイ レタス,胡瓜,トマト なめこ,もやし,ネギ	コメ カボチャ カタクリコ 南瓜,片栗粉,米粉,油 アブラ	出汁,醤油, みりん,酒,塩, ドレッシング	ヨーグルト	532

・契約農家より直接仕入れた、低農薬の新米を提供しております。

※食べたことのない食材については、献立に出す前に一度ご家庭で食べてみて、アレルギー等の症状が出ないかのご確認をお願いいたします。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
430	16.0	14.3	54.7	1.7