

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				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◇ カや体温となるもの	その他		
			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			コメ 米	出汁,醤油, みりん,酒,塩, 胡椒	—	395
		アジ <small>カバヤキ</small> の蒲焼	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			
		コロコロサラダ	チーズ	キュウリ ニンジン 胡瓜,人参,レーズン,	じゃがいも,マヨドレ			
		みそ <small>シル</small> 汁	みそ	ハクサイ 白菜,えのき、	アブラア 油揚げ			
5	水	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,み りん,酒,ドレッ シング	ラスク	512
		牛皿 <small>ギユウザラ</small>	ギユウニク 牛肉	タマネギ 玉葱,しめじ,ねぎ,キャベツ, キュウリ 胡瓜	サトウ 砂糖			
		ネバネバサラダ	ナットウ 納豆	オクラ,なめこ,わかめ	ナガイモ 長芋			
		みそ <small>シル</small> 汁	みそ	コマツナ ニンジン 小松菜,人参	アブラア 油揚げ			
6	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,酒, みりん,塩	りんご ゼリー	423
		鯖 <small>サワラ</small> のごまみそ焼き <small>ヤ</small>	サワラ,みそ	ブロッコリー,人参 ニンジン	ごま			
		白菜 <small>ハクサイ</small> のサラダ	じゃこ	ハクサイ 白菜,えのき、	ごま油 アブラ			
		すまし <small>ジル</small> 汁		ダイコン マイタケ ニンジン 大根,舞茸,えのき,人参				
7	金	ごはん			コメ 米	出汁,醤油, みりん,塩	さつまいも チップス	386
		鮭 <small>サケ</small> の塩焼き <small>シオヤ</small>	サケ	オオバ,フリ 大葉,海苔	カボチャ 南瓜			
		きんぴらごぼう		ニンジン コンニャク 人参,蒟蒻,ピーマン	ゴボウ サトウ 牛蒡,ごま,砂糖			
		みそ <small>シル</small> 汁	みそ,豆腐 <small>トウフ</small>	もやし,ねぎ				
10	月	ごはん			コメ 米	出汁,醤油, みりん,酒	ジャム トースト	473
		ピーチシャー <small>カラア</small> クの唐揚げ	ピーチシャー <small>ク</small>	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 コメコ アブラ 片栗粉,米粉,油			
		春菊 <small>シュンギク</small> のお浸し <small>ヒタ</small>	かつお節 <small>フシ</small>	シュンギクニンジン 春菊,人参,	サトウ 砂糖			
		みそ <small>シル</small> 汁	みそ,豆腐 <small>トウフ</small>	なめこ,ねぎ				
11	火	ハヤシライス		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	コメ ルウ アブラ 米,ルウ,油	胡椒	—	517
		コールスローサラダ		キャベツ,コーン,キュウリ タマネギ 胡瓜,玉葱	マヨドレ			
		バナナ		バナナ				
12	水	ジャージャー <small>メン</small> 麺	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 アブラ 中華麺,ごま油	出汁,醤油, みりん,酒,塩, 胡椒	フライド ポテト	361
		ピーマンのきんぴら		ニンジン コンニャク ピーマン,人参,蒟蒻	サトウ 砂糖,ごま			
		わかめスープ		わかめ,しめじ,タマネギ 玉葱	ごま油 アブラ			
13	木	ごはん			コメ 米	出汁,醤油,塩, みりん,ポン酢	蒸しパン <small>ム</small>	405
		サバ <small>ミソニ</small> の味噌煮	サバ,みそ	ブロッコリー,インゲン	サトウ 砂糖			
		ひじきのサラダ		ひじき,人参,インゲン,コーン ニンジン				
		すまし <small>ジル</small> 汁	豆腐 <small>トウフ</small> 豆腐	ねぎ,しめじ				
14	金	ごはん			コメ 米	出汁,醤油, 胡椒,	バナナ チップス	470
		鶏 <small>トリ</small> の大蒜 <small>ニンニク</small> 醤油 <small>ショウユ</small> 焼き <small>ヤ</small>	鶏モモ	ニンニク 大蒜,トマト,レタス				
		スパゲッティサラダ		キュウリ ニンジン 胡瓜,人参	スパゲティ,マヨドレ			
		みそ <small>シル</small> 汁	みそ	もやし,わかめ	アブラア 油揚げ			

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

・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