



11月の献立表



令和7年

園の子どだち園

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	ど 土						
2	にち 日						
3	げつ 月						
4	か 火	ごはん さば みそに 鰯の味噌煮 いろどやさい ばいにあ 彩り 野菜の梅肉 和え じる すまし汁	みそ さばたまご 味噌、鰯、卵 かつおぶし 鰹節 とうふ 豆腐	とうみよう もやし、豆腐、パプリカ はくさい こまつな にんじん 白菜、えのき、小松菜、人参 にんじんのめぼ だいこん 人参、梅干し、大根 は しいたけにんじん 葉ねぎ、なす、椎茸、人参	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	551	3.3
5	すい 水	ごはん とり にく や 鶏むね肉のごま焼き じゃがいものほっこり煮 しる みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	キャベツ、オレンジ、ブロッコリー にんじん 人参、かいわれ にんじん 人参、しめじ、チンゲン菜、南瓜	こめ おおむぎ 米、大麦 ごま さんおんとう いも 三温糖、じゃが芋	553	2.0
6	もく 木	ごはん ほっけのフライ はくさい に 白菜のとり煮 しる みそ汁	うめみそ ほっけ、梅味噌 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	キャベツ、りんご はくさいにんじんこまつな しょうが 白菜、人参、小松菜、生姜 だいこん にんじんみずな 大根、えのき、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 はくさいこ こあぶら 薄力粉、パン粉、油 さんおんとう 三温糖	583	2.8
7	きん 金	ごはん こんさいぎゅうにくにもの 漬菜と牛肉の 煮物 あおな のりすあ 青菜の海苔酢和え しる みそ汁	ぎゅうにく 牛肉 みそ 味噌	ごぼう にんじんれんこん 牛蒡、こんにゃく、人参、蓮根、レタス こまつな しゅんぎく そうにんじん 小松菜、春菊、ほうれん草、人参、のり たま にんじんはくさい は 玉ねぎ、人参、白菜、エリンギ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖、ヤーコン さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	583	2.7
8	ど 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん いわししょうがや 鰯の 生姜焼き こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とし しる みそ汁	みそ いわし 味噌、鰯 こうやどうふ たまご 高野豆腐、卵 みそ 味噌	しょうが おおば 生姜、もやし、大葉、オレンジ にんじんきぬ 人参、絹さや はくさいにんじんだいこんとうみよう 白菜、人参、大根、豆腐	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこさんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖 さいいも 里芋	579	3.3
11	か 火	ハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト	きゅうにく 牛肉 みそ 味噌	たま にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、トマト、ブロッコリー にんじん みずな レタス、キャベツ、人参、パプリカ、水菜 たま きゅうり もやし、コーン、玉ねぎ、胡瓜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま、ごま油	603	3.1
12	すい 水	ごはん ホキのムニエル ポテトサラダ やさしい 野菜スープ	ホキ チーズ あつあ 厚揚げ	レタス、りんご たま にんじんきゅうり 玉ねぎ、人参、胡瓜 たま にんじん キャベツ、玉ねぎ、人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 はくさいこ 薄力粉、バター じゃがいも	555	1.7
13	もく 木	ごはん とりにくたま 鶏肉の玉ねぎソースかけ たまご ブロッコリーと卵のサラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 たまご 卵、チーズ みそ 味噌	たま しょうが とうみよう 玉ねぎ、生姜、もやし、豆腐、トマト たま にんじん ブロッコリー、玉ねぎ、人参 かぼちゃはくさい にんじんごぼう 南瓜、白菜、人参、牛蒡	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉	595	2.4
14	きん 金	ごはん ぶりのカレー唐揚げ マカロニサラダ しる みそ汁	ぶり ツナ みそ 味噌	しょうが にんにく、生姜、キャベツ、りんご きゅうりにんじん 胡瓜、人参 だいこん にんじんは 大根、なす、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 マカロニ	627	1.9
15	ど 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	ごはん さば しおこうや 鰯の塩麹焼き きりぼしだいこんにつ 切干大根の 煮付け しる みそ汁	さば 鰯 あぶらあだいず 油揚げ、大豆 みそ 味噌	キャベツ、トマト にんじんきりぼしだいこん 人参、切干大根、こんにゃく こまつな にんじん はくさい 小松菜、人参、しめじ、白菜	こめ おおむぎ 米、大麦 こめこうじさんおんとう 米麹、三温糖 さんおんとう あぶら 三温糖、油 いも じゃが芋	563	1.7

18	か 火	ごはん あじ ふゆやさい 鱈の冬野菜あんかけ かぼちゃあ もの 南瓜の和え物 しる みそ汁	あじ 鱈 みそ あぶらあ 味噌、油揚げ	たま にんじんはくさい そう 玉ねぎ、人参、白菜、ほうれん草 もやし、ブロッコリー かぼちゃ 南瓜、いんげん ごぼうは 人参、キャベツ、牛蒡、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、三温糖、こま さんおんとう 三温糖	570	2.6
19	すい 水	ごはん あ どり 揚げ鶏のおろしねががけ れんこん 蓮根のマヨサラダ しる みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	しょうが だいこん 生姜、にんにく、大根、レタス、オレンジ れんこん きゅうり にんじん 蓮根、ブロッコリー、胡瓜、コーン、人参 たま にんじん こまつな 玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖	613	2.0
20	もく 木	ごはん さわら ゆうあんや 鱈の 血庵焼き あ もの マロニーの和え物 じる かす汁	さわら 鱈 みそ あぶらあぶたにく 味噌、油揚げ、豚肉	ゆず、キャベツ、りんご にんじん きゅうり 人参、パプリカ、胡瓜、コーン だいこんにんじんごぼう みずな 大根、人参、牛蒡、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう マロニー、三温糖、こま さつま芋	589	2.2
21	きん 金	ごはん あつあ ちゅうか 厚揚げの中巻あんかけ ヤーコン入りきんぴら しる みそ汁	あつあ とり 厚揚げ、鶏ミンチ みそ 味噌	たま にんじん はくさい ほ しいたけ 玉ねぎ、人参、エリンギ、白菜、干し椎茸 もやし、かいわれ ごぼう にんじん 牛蒡、ピーマン、人参、こんにゃく にんじん は 人参、えのき、なす、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとうかたくりこ 三温糖、片栗粉 さんおんとう 三温糖、ヤーコン、こま、あぶら いも じゃが芋	627	2.0
22	ど 十						
23	にち 日						
24	げつ 月						
25	か 火	ごはん あかう お 赤魚のあずま煮 だいこんた 大根炊き しる みそ汁	あかうおたまご 赤魚、卵 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	とうみょう もやし、豆苗 だいこんは 大根、葉ねぎ だいこん にんじん そう かぼちゃ 大根、えのき、人参、ほうれん草、南瓜	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとうあぶら 片栗粉、三温糖、油 さんおんとう 三温糖	581	2.7
26	すい 水	きょうどりょうり しずおか 《郷土料理メニュー：静岡》 こぎつねごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き やさい ひた しらすと野菜のお浸し しる みそ汁	あぶらあ 油揚げ さけ 鮭 かつおぶし しらす、鯉節 みそ あつあ 味噌、厚揚げ	にんじんほ しいたけ 人参、干し椎茸 キャベツ、オレンジ しゅんぎくこまつな にんじん 春菊、小松菜、人参 だいこんにんじんはくさい みずな 大根、人参、白菜、水菜	こめ 米 こめこうじ 米麹 さんおんとう 三温糖	559	2.2
27	もく 木	ごはん ぶたにくめ ちゅうかういせそ 豚肉と豆の中巻風炒め（添え：チーズ） だいこん あ 大根のキムチ和え たまご 卵スープ	ぶたにくだいず 豚肉、大豆 とりにくたまご 鶏肉、卵 きゅうにゅう 牛乳、ホタテ	たま にんじん 玉ねぎ、人参、にら、エリンギ、もやし、にんにく だいこん さい はくさい 大根、チンゲン菜、白菜キムチ たま にんじんは 玉ねぎ、人参、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、こま油、こま さんおんとう あぶら 三温糖、こま油	571	3.2
28	きん 金	けつえき 血液サラサラサラダ バナナ		たま にんじん はくさい 玉ねぎ、人参、しめじ、白菜、エリンギ かぼちゃ 南瓜、ブロッコリー にんじん たま きゅうり 人参、もやし、玉ねぎ、レタス、胡瓜、かぶ キャベツ、アスパラガス、わかめ バナナ	さんおんとう あぶら 三温糖、オリーブ油	566	3.3
29	ど 十						
30	にち 日						

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆今月の使用している旬の食材は、白菜、かぶ、大根、ゆずです。

☆契約農家より直接仕入れた、新米を使用しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	581	24.1	16.5	77.2	2.5	※基準値は「日本人の食事摂取基準」 をもとにしていますが、個人に合わせ た食事量を提供しています。
※基準値	671	18.3	18.6	104.4	2.7	

～11/26（水）メニュー：静岡の郷土料理 こぎつねごはん～

「こぎつねごはん」とは、人参やきのこ、油揚げを加えた
彩り豊かなご飯のことです。

出汁と醤油で優しく味付けし、野菜や食物繊維も一緒に取れるので
栄養バランスもよく、こどもから大人までほっこり人気のあるメニューです。

