



令和7年11月献立表

きし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 ／ 土	ご飯 焼肉 ナムル 麩の味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／ オリーブ油／白いりご ま／マヨネーズ／小町 麩／食パン	豚肩ロース肉／白味噌 ／ロースハム／牛乳	にんにく／長葱／人参／緑 豆もやし／ほうれん草／ キャベツ／絹さや／オレンジ	ハムサンド 牛乳	お菓子 牛乳
4 ／ 火	名取うどん 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとトマトの和え物 デザート	うどん／片栗粉／薄力 粉／調合油／ごま油／ 上白糖／米	鶏もも肉／サラダ竹輪 ／青のり／牛乳	大根／人参／小松菜／きゅ うり／トマト／パインアッ プル	わかめご飯 牛乳	お菓子 牛乳
5 ／ 水	ロールパン かわいいの香草焼き シーザーサラダ ジュリアンスープ デザート	ロールパン／マヨネー ズ／パン粉／食パン／ ホットケーキミックス ／無塩バター	まがれい／粉チーズ／ 卵／牛乳／ウィンナー	パセリ／レタス／きゅうり ／トマト／人参／キャベツ ／野菜生活ジュース／玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳	お菓子 牛乳
6 ／ 木	ご飯 豚肉とスナックエンドウの塩炒め もやしときゅうりの和え物 なめこの味噌汁 デザート	米／調合油／上白糖／ ごま油／食パン	豚肩ロース肉／白味噌 ／とろけるスライス チーズ／牛乳	スナックえんどう／緑豆も やし／きゅうり／かぼちゃ ／なめこ／小松菜／みかん	チーズトースト 牛乳	お菓子 牛乳
7 ／ 金	ご飯 ししゃもフライ ほうれん草のなめたけ和え はんぺん汁 デザート 牛乳	米／薄力粉／パン粉／ 綿実油／上白糖	ししゃも／卵／はんぺ ん／牛乳／ゼラチン	ほうれん草／えのき茸／ キャベツ／糸みつば／オレ ンジ／ぶどうジュース	ぶどうゼリー	お菓子 牛乳
8 ／ 土	ご飯 鶏の照り焼き いんげんのごま和え 切干大根の漬物 もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま／白いりごま／ホッ トケーキミックス／調 合油／マーガリン／ ケーキシロップ	鶏もも肉／白味噌／塩 昆布／油揚げ／卵／牛 乳	いんげん／切干大根／きゅ うり／緑豆もやし／バナナ	ホットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
10 ／ 月	食パン ポークケチャップ煮 コールスロー ふわふわスープ デザート	食パン／オリーブ油／ マヨネーズ／もち米／ 米／ごま油／上白糖	豚肩ロース肉／ダイス チーズ／かにフレーク ／卵／十勝飲むヨーグ ルト／豚ひき肉	玉葱／マッシュルーム水煮 ／キャベツ／きゅうり／ コーン缶／トマト／コーン クリーム缶／たけのこ水煮 ／人参／干し椎茸／生姜／ にんにく	中華おこわ 麦茶	お菓子 牛乳
11 ／ 火	蟹のトマトクリームパスタ ブロッコリーのフリッター カラフルサラダ クルトンスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／食パン／スポンジ ケーキミックス	かにフレーク／生ク リーム／卵／林檎クリーム (乳脂肪・植物性)／牛乳	玉葱／にんにく／パセリ／ ブロッコリー／きゅうり／ トマト／コーン缶／キャベ ツ／パインアップル／いち ご	ショートケーキ(ココア) 牛乳	お菓子 牛乳
12 ／ 水	ご飯 鮭の塩焼き 豚肉の昆布茶和え けんちん汁 デザート	米／ごま油／マヨネー ズ／ロールパン／無塩 バター／上白糖／薄力 粉	トラウトサーモン／豚 肩ロース肉／油揚げ／ 木綿豆腐／卵／牛乳	ほうれん草／キャベツ／ご ぼう／人参／大根／みかん	ビスキュイパン 牛乳	お菓子 牛乳
13 ／ 木	ご飯 鶏と葱の甘辛焼き 小松菜のたらこ和え 冷やしきゅうりの漬物 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖／餃子の皮	鶏もも肉／ほぐしたら こ／生揚げ／白味噌／ ウィンナー／ピザ用 チーズ／牛乳	長葱／にんにく／小松菜／ きゅうり／小葱／オレンジ ／コーン缶	クリスマスビザ 牛乳	お菓子 牛乳
14 ／ 金	ご飯 かわいいの煮付け きゅうりのおかか和え 豚汁 デザート	米／上白糖／スイート カットポテト／上白糖 ／薄力粉／マー／無 塩バター	まがれい／花ガツオ／ 豚肩ロース肉／白味噌 ／クリームチーズ／卵 ／生クリーム	生姜／きゅうり／コーン缶 ／大根／人参／長葱／ごぼ う／バナナ	さつま芋のチーズケーキ ほうじ茶	お菓子 牛乳
15 ／ 土	ご飯 豚肉の塩昆布炒め れんこんとパプリカの炒め 豆腐の味噌汁 デザート	米／ごま油／上白糖／ 白いりごま／オリーブ 油／薄力粉／上白糖／ 調合油	豚肩ロース肉／塩昆布 ／木綿豆腐／白味噌／ 牛乳	キャベツ／れんこん／赤パ プリカ／トマト／小松菜／ オレンジ	ちんすこう 牛乳	お菓子 牛乳
17 ／ 月	麻婆丼 ニラと卵の炒め物 塩だれサラダ 雲海スープ デザート	米／ごま油／上白糖／ 片栗粉／オリーブ油／ 食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／ 白味噌／卵／牛乳	長葱／にんにく／生姜／に ら／きゅうり／キャベツ／ トマト／レモン果汁／青梗 菜／みかん／いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	お菓子 牛乳

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18 火	ロールパン クリスマスチキン いんげんとベーコンソテー コーンポタージュ デザート	ロールパン／薄力粉／ 強力粉／片栗粉／調合 油／オリーブ油／うど ん／上白糖	鶏ささ身／ベーコン／ 牛乳／油揚げ	いんげん／ブロッコリー／ コーン缶／コーンクリーム缶 ／パインアップル／糸みつば	きつねうどん お菓子 牛乳
19 水	麦ご飯 まぐろカツ 千草煮 なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／押麦／薄力粉／パ ン粉／調合油／上白糖 ／強力粉／上白糖／ご ま油／片栗粉／白いり ごま	めかじき／卵／油揚げ ／木綿豆腐／白味噌／ 豚ひき肉／牛乳	ほうれん草／人参／キャベツ ／なめこ／糸みつば／オレン ジ／小葱／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳 お菓子 牛乳
20 木	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げぎょうざ 小松菜の正油風味 デザート	茹で中華めん／ごま油 ／調合油／白すりごま ／米	豚肩ロース肉／紅かま ぼこ／さつま揚げ／ホ タテ風味フレーク／牛 乳／白味噌／かにフ レーク／卵／焼き豚／ かぶ	干し椎茸／キャベツ／人参 ／緑豆もやし／絹さや／コー ン缶／小松菜／バナナ／長葱 ／小葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳
21 金	ご飯 鯖の味噌煮 きんぴら 浅漬け 潮汁 デザート	米／上白糖／オリーブ 油／ごま油／小町麩 ／うどん(生)／ホット ケーキミックス／上白 糖／調合油	鯖／白味噌／なると巻 き／きな粉／牛乳	生姜／ごぼう／人参／きゅう り／かぶ／糸みつば／オレン ジ	うどんドーナツ 牛乳 お菓子 牛乳
22 土	豚汁うどん 竹輪の甘辛煮 ほうれん草のごま和え デザート	うどん／上白糖／白す りごま／米／揚げ玉	豚肩ロース肉／白味噌 ／サラダ竹輪／青のり ／牛乳	大根／人参／長葱／ごぼう ／ほうれん草／バナナ	ためきご飯 牛乳 お菓子 牛乳
25 火	たらこの和風クリームパスタ かぼちゃのフリッター 大根とほたてのサラダ コンソメスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／薄力粉／調合油 ／マヨネーズ／上白糖 ／無塩バター	生クリーム／牛乳／ほ ぐしたらこ／卵／ホタ テ風味フレーク	小葱／かぼちゃ／大根／きゅ うり／パセリ／パインアップ ル	蒸しケーキ(プレーン) 牛乳 お菓子 牛乳
26 水	食パン 鮭のコーンクリーム焼き フレンチサラダ ミネストローネ デザート	食パン／マヨネーズ／ オリーブ油／上白糖／ 米	トラウトサーモン／粉 チーズ／ベーコン／牛 乳	コーンクリーム缶／きゅうり ／サニーレタス／黄パプリカ ／キャベツ／人参／玉葱／に んにく／カットトマト缶／パ セリ／みかん	青菜ご飯 牛乳 お菓子 牛乳
27 木	ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め 切干大根のごま和え あおさのりの味噌汁 デザート	米／上白糖／白いりご ま／ごま油／白すりご ま／フライドポテト／ 調合油	豚肩ロース肉／木綿豆 腐／赤味噌／あおさ(素 干し)／白味噌／青のり ／牛乳	にら／生姜／切干大根／ほう れん草／トマト／小葱／オレン ジ	フライドポテト(のり塩) 牛乳 お菓子 牛乳
28 金	ご飯 ほっけの変わり焼き 豆苗とハムの炒め物 きゅうり漬け 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／マヨネーズ／オ リーブ油／ごま油／上 白糖／ホットケーキ ミックス／グラニュー 糖	ほっけ／ロースハム／ 卵／木綿豆腐／生わか め／白味噌／牛乳	人参／トウモロコシ／きゅうり ／バナナ	さくさくクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
29 土	ほうれん草とチーズのカレー アスパラソテー きゅうりとツナの和え物 わかめスープ デザート	米／オリーブ油／白い りごま	鶏もも肉／ダイステー ズ／ベーコン／ツナ缶 ／生わかめ／十勝飲む ヨーグルト／チキンナ ゲット／牛乳	玉葱／ほうれん草／アスパラ ／きゅうり	チキンナゲット 牛乳 お菓子 牛乳
		月平均栄養価	エネルギー573kcal	タンパク質23.0g	脂質20.0g



おすすめレシピ
公開中♪

