



11月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1～2歳児) 午後おやつ(1～5歳児)

日曜日		果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日		果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	土		ごはん		白米		17	月		ごはん		白米		
			ドライカレー	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	マーボー豆腐				豚ミンチ 木綿豆腐	人参 椎茸 玉ねぎ			
			胡瓜の和え物	ツナ缶	人参 胡瓜	南瓜の煮物					南瓜			
			ワカメスープ	ワカメ	玉ねぎ	アーサ汁				アーサ	えのき			
		午後 おやつ	ビスコ		ビスコ			午後 おやつ	アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖			
			バナナ 牛乳	牛乳	バナナ				牛乳	牛乳				
4	火		ヨーグルト	鮭チャーハン	鮭 卵	白米	小松菜	18	火		ごはん		白米	
			あえ	南瓜コロッケ		南瓜	ササミチーズフライ				ササミチーズフライ	コーン		
				豚汁	豚肉	ごぼう 人参 大根 長ねぎ	ブロッコリーサラダ					ごまドレ	ブロッコリー 人参 コーン	
							大根のみそ汁					大根 しめじ 長ネギ		
		午後 おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター チョコ ケーキMIX			午後 おやつ	プリン	プリン				
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	クラッカー	クラッカー	クラッカー			
5	水		ごはん		白米		19	水		三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	
			サバの香味焼き	サバ		小松菜の白和え				ツナ缶 木綿豆腐	ごまドレ	小松菜 人参		
			パパイヤイリチー	ツナ缶	パパイヤ 玉ねぎ 人参 には	金時豆の甘煮				金時豆	黒糖 砂糖			
			大根のみそ汁	油揚げ	大根 ほうれん草									
		午後 おやつ	ジャムサンド		パン ジャム			午後 おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米			
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	人参スティック			人参		
6	木		びびんバ井	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草	20	木		ごはん		白米		
			南瓜サラダ	卵	マヨネーズ	南瓜 玉ねぎ レーズン				ユーリンチー	鶏肉		長ネギ	
			ワカメのみそ汁	ワカメ		えのき茸 ねぎ				春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン	
										厚揚げのみそ汁	厚揚げ		白菜	
		午後 おやつ	ほうれん草ケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	ほうれん草 バナナ		午後 おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖			
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	牛乳	牛乳	シロップ			
7	金		ひき肉カレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	21	金	お楽しみ会(お弁当)					
			運動会 リハーサル	胡瓜スティック		胡瓜					メープルケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	
			山川漬け			山川漬け					牛乳	牛乳		
					バナナ 麦茶									
		午後 おやつ	おやつパン		菓子パン			午後 おやつ						
			牛乳	牛乳										
8	土		運 動 会					22	土		ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 には
			胡瓜の和え物			胡瓜					胡瓜 コーン			
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ			ねぎ							
		午後 おやつ	はちや棒 バナナ		はちや棒	バナナ		午後 おやつ	牛乳	牛乳				
			牛乳	牛乳										
10	月		ごはん		白米		25	火		ごはん		白米		
			魚フライタルタルソース	白身魚 卵	マヨネーズ パン粉 小麦粉	玉ねぎ パセリ				魚の香味焼き	白身魚		トマト	
			ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 には				クーブイリチー	昆布 豚肉	しらたき	切干大根 人参 には	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
		午後 おやつ	焼き芋		さつま芋			午後 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト				
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	ビスケット	ビスケット	ビスケット			
11	火		ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン	26	水		ごはん		白米		
			ワカメの和え物	ワカメ ツナ缶		胡瓜 人参				きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト	
			卵スープ	卵		小松菜				きんぴらごぼう	ちきあぎ	糸こんにゃく	ごぼう 人参 には	
										ソーメン汁			ソーメン ねぎ	
		午後 おやつ	ゆかりシラスおにぎり	シラス	白米 ゆかり			午後 おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖			
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	牛乳	牛乳				
12	水		ごはん		白米		27	木		ごはん		白米		
			魚の西京焼き	白身魚		トマト				ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参	
			いり豆腐	木綿豆腐 ツナ缶		人参 小松菜				マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 コーン	
			白菜のすまし汁	油揚げ		白菜 しめじ				大根スープ			大根 人参 ねぎ	
		午後 おやつ	ちんすこう		ちんすこう			午後 おやつ	きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	パン 砂糖			
			りんご 牛乳	牛乳	りんご			午後 おやつ	牛乳	牛乳				
13	木		もちきびごはん		白米 もちきび		28	金		ごはん		白米		
			鶏手羽元の煮つけ	鶏手羽元		人参 大根				照り焼きチキン	鶏肉		ブロッコリー	
			もずく酢	もずく		胡瓜				人参しりしり	ツナ缶 卵		人参 玉ねぎ ピーマン	
			豆腐のみそ汁	絹豆腐		小松菜				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ	
		午後 おやつ	玄米ドリンク		玄米ドリンク			午後 おやつ	芋けんぴ		芋けんぴ			
			せんべい		せんべい			午後 おやつ	牛乳	牛乳				
14	金		《七五三メニュー》				29	土		鶏チャーハン	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	
			から揚げカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン				ワカメと胡瓜の和え物	ワカメ ツナ缶		胡瓜	
			大根サラダ	ツナ缶		大根 ほうれん草				豆腐のみそ汁	絹豆腐		ねぎ	
			お茶											
		午後 おやつ	マシュマロサンド		クラッカー マシュマロ			午後 おやつ	せんべい パイの実		せんべい			
			牛乳	牛乳				午後 おやつ	牛乳	牛乳	パイの実			
15	土		チャーハン	ウインナー	白米	ピーマン 人参 コーン	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 3日(月)文化の日でお休みです。 ※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更する事があります。		野菜サラダ	ツナ缶		冬瓜	
			ワカメのすまし汁	ワカメ										
			パイの実		パイの実									
		午後 おやつ	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ									

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 3日(月)文化の日でお休みです。
※ 24日(月)勤労感謝の日振替休日でお休みです。
※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

