

令和7年11月1日

保護者各位

11月給食献立表

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

栄養士 林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(土)	牛乳 ハイハイ☆	豚丼 澄まし汁 オレンジ	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、白菜、ワカメ、醤油	牛乳 市販菓子 (小麦、乳)
4(火)	牛乳 バナナ	レスンパン 澄まし汁 グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、玉葱、ブロッコリー、マカロニ、チーズ、シチューミックス(小麦、乳) ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 大学芋 (薩摩芋、黒胡麻)
5(水)	牛乳 オレンジ	スタミナ丼 中華スープ ナムル	豚肉、玉葱、キャベツ、人参、醤油、コンソメ(小麦) 人参、ニラ、茄子 青梗菜、人参、もやし	牛乳 ぶどうゼリー (ジュース、ゼラチン)
6(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	焼きそば ミニトック☆ とうもろこし 彩りおかか和え カルピスボンチ	中華麺(小麦)豚肉、玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、焼きそばソース(小麦) (小麦、卵殻粉、乳) 小松菜、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油 カルピス☆(乳)バナナ、キウイ、黄桃	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアーモンドが 使用されています
11/15は文化保育園の秋祭りの日。秋祭りにちなんで、屋台風のメニューにしました。秋祭りはたくさんの農作物に恵まれたことを神様に感謝する日です。収穫する喜びや食べ物への感謝の気持ちを忘れず、お祭り気分を味わいながら楽しく食べましょう。				
7(金)	牛乳 クレープフルーツ	ゆかりご飯、味噌汁 平天の煮物 とり天	人参、薄揚げ、舞茸 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、小麦粉	牛乳 ビスケット(食パン(小麦)、 玉葱、ピーマン、パプリカ、チーズ)
8(土)	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン 肉うどん キウイ	小麦、卵、乳 うどん、牛肉、玉葱、葱、しめじ、人参、醤油	牛乳 市販菓子(小麦、乳)
10(月)	牛乳 バナナ	メブルスティックパン 澄まし汁 チリコンカン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、葱、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト、コンソメ(小麦) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、きな粉、ゼラチン)
11(火)	牛乳 キウイ	わかめ御飯、味噌汁 肉じゃが 赤魚の煮つけ	人参、舞茸、小松菜 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 赤魚、醤油	牛乳 田舎パイ☆ (小麦、卵、乳、蜂蜜)
12(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 肉団子のケチャップ和え	人参、ニラ、茄子 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、オイスターソース(小麦) (鶏豚肉)ケチャップ	牛乳 鉄強化プリン☆ (卵)
13(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 いり豆腐 鶏の味噌焼き	人参、薄揚げ、わかめ 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、白味噌	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉、マーガリン(乳))
14(金)	牛乳 クレープフルーツ	カレーライス 味噌汁 きのこサラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチューmix(小麦、乳)、スキムミルク、コンソメ(小麦) 人参、豆苗、大根 豚肉、キャベツ、しめじ、胡瓜、コン	牛乳 梨 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
15(土)	秋祭り			

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
17 (月)	牛乳 バナナ	クオ・タボール 澄まし汁 ミトグラタン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホルムト、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 人参マフィン (小麦粉、豆腐、人参)
18 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鰯のあんかけ	人参、薩摩芋、しめじ 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 鰯、醤油	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
19 (水)	牛乳 オレンジ	中華丼 中華スープ 春雨サラダ	豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参、醤油 人参、ニラ、玉葱 春雨、人参、胡瓜、コン、醤油	牛乳 カレーラスク(麩、マーガリン(乳)、 コンソメ(小麦))
20 (木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の葱ソース	人参、薄揚げ、舞茸 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油 鶏肉、葱、醤油	牛乳 キャラットゼリー (ジュース、ゼラチン)
21 (金)	牛乳 グレープフルーツ	ガパオ風ライス 澄まし汁 三色和え	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース(小麦) 人参、豆腐、豆苗、醤油 小松菜、もやし、人参、醤油	牛乳 胡麻トースト (食パン(小麦)、マーガリン (乳)、練乳、練胡麻)
22 (土)	牛乳 ハイハイ☆	スティックパン 五目ラーメン オレンジ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、玉葱、人参、青梗菜、もやし、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦、乳)
25 (火)	牛乳 バナナ	レーズンパン 澄まし汁 クリーム煮 インゲンの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、葱、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチュミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、ブロッコリ、コンソメ(小麦) インゲン、醤油	牛乳 お好み焼き(小麦粉、キャベツ、山芋、コン、豆腐、 ツナ、ソース(小麦))
26 (水)	牛乳 キウイ	あんかけラーメン 中華サラダ 鶏のさっぱり煮	中華麺(小麦)、豚肉、人参、玉葱、青梗菜、もやし、蒲鉾、椎茸、 醤油 キャベツ、胡瓜、人参、ワカメ、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 柿 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉)
27 (木)	牛乳 オレンジ	五目寿司 味噌汁 豆腐ハンバーグのおろしダレ	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油 人参、玉葱、豆苗 豚ミンチ、高野豆腐、玉葱、人参、大根、醤油	牛乳 北海道産小麦のワッフルブレ ン★(小麦、卵、乳)
28 (金)	牛乳 黄桃	わかめ御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 西京焼き	人参、舞茸、茄子 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 ホキ、白味噌	牛乳 オレンジゼリー☆
29 (土)	牛乳 ハイハイ☆	牛丼 澄まし汁 キウイ	牛肉、玉葱、葱、醤油 人参、小松菜、玉葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦、乳)



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	469	20.6	16
3歳児以上	523	23.7	17.8

