

令和7年11月 献立表

★印はマヨネーズ使用です



長栄保育園

日	曜日	献立名	主食	材料名			おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
1	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 鶏もも肉 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干し椎茸	お茶 ハッピーターン	
3	月	文化の日						
4	火	高野豆腐の卵とじ 白みそ汁	ごはん	じやがいも 油	高野豆腐 鶏胸肉 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 葉ねぎ はくさい だいこん	牛乳 きなこ餅	牛乳 ふるさとポン菓子
5	水	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め チーズ	ミルク ロール	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ 青ビーマン にんにく	牛乳 ピスコ	お茶 ラップおにぎり
6	木	大根と肉の煮物 納豆あえ ヤクルト	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 納豆 花かつお ヤクルト	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし グリンピース(冷)	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ハッピーターン
7	金	さかなフライ 中華スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	もやし チングンサイ えのきたけ にんじん コーン缶	牛乳 花三色	牛乳 クリームラスク
8	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ビーマン	お茶 ぱりんこ	
10	月	煮魚(ごぼう) みそ汁 チーズ	ごはん	さとう さといも	さかな 油揚げ 削り節 チーズ	しょうが ごぼう たまねぎ 葉ねぎ にんじん	お茶 野菜かみんどう	牛乳(100) りんご ミレーピスケット
11	火	肉豆腐 ごま酢あえ	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう すりごま(白)	豚もも肉 豆腐 ツナ缶	はくさい えのきたけ 根深ねぎ もやし ほうれんそう にんじん	牛乳 マリー	牛乳 鬼まんじゅう
12	水	なめしごはん れんこんと大葉のつくね わかれスープ 味付け煮干	ごはん	油 かたくり粉 白ごま パン粉(乾)	鶏ひき肉 豆腐 生わかめ 味付け煮干	れんこん 大葉 キャベツ えのきたけ もやし にんじん	牛乳 ルヴァンブライム	牛乳 ばかりけ(青のり)
13	木	ドライカレーサンド かき玉スープ フルーツゼリー	食パン	油 かたくり粉 フルーツゼリー	合びき肉 豆腐 卵	しょうが にんにく コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷) にんじん しめじ ほうれんそう	お茶 しるこサンド	牛乳 源氏パイ
14	金	豚肉のしょうが炒め みそ汁	ごはん	さとう 油 じやがいも	豚もも肉 生わかめ 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ こまつな もやし 柿	牛乳 満月ボン	お茶 中央ヨーグルト
15	土	和風スパゲティ 発酵乳		スパゲティ バター	鶏もも肉 刻みのり 発酵乳	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ 大葉	お茶 マリー	
17	月	高野豆腐の卵とじ 白みそ汁	ごはん	じやがいも 油	高野豆腐 鶏胸肉 卵 削り節 生わかめ	にんじん たまねぎ 葉ねぎ はくさい だいこん	牛乳 白い風船	牛乳 シスコーン
18	火	白菜のスープ煮 肉のマーマレード炒め チーズ	ミルク ロール	マーマレード(低糖度) 油	ベーコン 豚もも肉 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん しめじ 青ビーマン にんにく	牛乳 ぱりんこ	牛乳(100) 柿 エマチーズクラッカー
19	水	混ぜごはん 魚の磯辺揚げ すまし汁	ごはん	糸こんにゃく さとう 小麦粉 かたくり粉 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ 白身魚 刻みのり 削り節 生わかめ あおのり	にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷) もやし たまねぎ	牛乳 きなこ餅	お茶 ビレーネ
20	木	きのこカレー 切干大根サラダ	麦ごはん	さとう ごま油 油 白ごま じやがいも 小麦粉 バター	豚もも肉 ロースハム スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ グリンピース(冷) きゅうり コーン缶 もやし 切干大根	お茶 しるこサンドクラッカー	牛乳 みりん揚
21	金	大根と肉の煮物 納豆あえ	ごはん	油 さとう かたくり粉	鶏もも肉 刻み昆布 納豆 花かつお	だいこん にんじん しめじ ほうれんそう もやし グリンピース(冷)	牛乳 ハッピーターン	牛乳 雪の宿
22	土	五目うどん フルーツゼリー		干しうどん(乾) フルーツゼリー	かまぼこ 鶏もも肉 削り節	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干し椎茸	お茶 ハッピーターン	
24	月	振替休日						
25	火	さかなフライ 中華スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	もやし チングンサイ えのきたけ にんじん コーン缶	牛乳 花三色	牛乳 たべっ子どうぶつ
26	水	豚肉のしょうが炒め みそ汁	ごはん	さとう 油 じやがいも	豚もも肉 生わかめ 油揚げ 削り節	しょうが たまねぎ こまつな もやし 柿	牛乳 満月ボン	牛乳 ぼたぼた焼き
27	木	五目きんぴら 合わせみそ汁	ごはん	油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	鶏もも肉 握りほん 豆腐 生わかめ 油揚げ 煮干し	ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう しめじ	牛乳 チーズあられ	牛乳 マカロニ安倍川
28	金	ドライカレーサンド かき玉スープ フルーツゼリー	食パン	油 かたくり粉 フルーツゼリー	合びき肉 豆腐 卵	しょうが にんにく コーン缶 たまねぎ グリンピース(冷) にんじん しめじ ほうれんそう	お茶 野菜かみんどう	牛乳 ハーベスト
29	土	焼きそば 発酵乳		蒸し中華めん 油	豚もも肉 あおのり 花かつお 発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん もやし 青ビーマン	お茶 ぱりんこ	