



11月のこんだて



令和7年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おもな材料(昼食)				
		おやつ					おやつ				
		午前(1・2歳児)	あか	きいろ			みどり	午前(1・2歳児)	あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする		午後(1~5歳児)	血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1 土	焼きそば きゅうり甘酢和え すまし汁 フルーツ	Caせんべい 亀の子せんべい 牛乳	豚肉 牛乳	中華めん	玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり ホウレン草 しめじ フルーツ	17 月	ご飯 肉みそ豆腐 小松菜えのきおかか和え 中華スープ フルーツ	Feビスケット ●ヨーグルトケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 削り節 わかめ ヨーグルト ●鶏卵 牛乳	精白米 はるさめ ホットケーキミックス バター	玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 えのきたけ 粒コーン缶 小ネギ フルーツ
4 火	ハヤシライス ホウレン草しらす和え コンソメスープ フルーツ	りんご ●チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 しらす ●鶏卵 牛乳 チーズ 牛乳	精白米 じゃがいも デミグラスソース ルウ 小麦粉	りんご 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 トマトGP ホウレン草 キャベツ 小ネギ フルーツ	18 火	ご飯 洋風肉じゃが わかめとコーンのサラダ 大根スープ フルーツ	りんご 揚げパン 牛乳	豚肉 わかめ きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも ロールパン	人参 玉ねぎ キャベツ 粒コーン缶 大根 チンゲン菜 フルーツ
5 水	ご飯 鶏肉マーメイド煮 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ	Feウエハース ゴマ菓子 牛乳 ごまの日	鶏もも 豚肉 牛乳	精白米 はるさめ マシュマロ コーンフレーク オートミール すりごま バター	トマト たけのこ 人参 キャベツ いんげん 大根 小ネギ フルーツ	19 水	ご飯 魚のごま味噌焼き もやしのナムル すまし汁 フルーツ	Feウエハース くずもち 牛乳	白身魚 ハム 油揚げ きな粉 牛乳	精白米 すりごま 芋くず	もやし きゅうり しめじ えのきたけ 小ネギ フルーツ
6 木	麦ご飯 すき焼き風煮 大根サラダ そうめん汁 フルーツ	バナナ ●ミニマドレーヌ 牛乳	豚肉 沖縄豆腐 削り節 あおさ ●鶏卵 牛乳	精白米 押麦 しらたき そうめん ホットケーキミックス バター すりごま	バナナ 白菜 長ねぎ 人参 しめじ 大根 ブロッコリー フルーツ	20 木	スパゲティミートソース きゅうり中華和え ほうれん草スープ フルーツ	バナナ 栄養ふりかけお握り 牛乳	豚ひき肉 レバー わかめ ツナ缶 しらす干し 青のり 削り節	スパゲティ すりごま 精白米	バナナ 人参 玉ねぎ しめじ トマト缶 きゅうり ホウレン草 フルーツ
7 金	もちきびご飯 ●魚天ぷら ブロッコリーおかか和え 冬瓜汁 フルーツ	みかん オレンジゼリー ビスケット 牛乳	白身魚 ●鶏卵 削り節 鶏もも 油揚げ 牛乳	精白米 もちきび 小麦粉	みかん ブロッコリー 冬瓜 玉ねぎ えのきたけ フルーツ	21 金	わかめご飯 ●鮭もみじ焼き なすの炒め煮 コーンクリームスープ フルーツ	りんご ヨーグルト ウエハース	わかめ 鮭 豚ひき肉 ●鶏卵 牛乳	精白米 すりごま 小麦粉 ●マヨネーズ	りんご 人参 なす ピーマン パプリカ コーンクリーム缶 粒コーン缶 白菜 フルーツ
8 土	お弁当会	Caせんべい ●タンナファクル 牛乳				22 土	ご飯 いり豆腐 いんげん和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ●くろ棒 牛乳	沖縄豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ缶 牛乳	精白米 うずまき麩	玉ねぎ 人参 椎茸 いんげん 人参 チンゲン菜 フルーツ
10 月	ご飯 豚肉の香味焼き きのご野菜炒め もずく豆腐スープ フルーツ	Feビスケット ●アガラサー 牛乳	豚肉 もずく ツナ缶 絹ごし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 いりごま 小麦粉	長ねぎ 人参 しめじ 小松菜 小ネギ フルーツ	24 月	振替休日 (勤労感謝の日) 				
11 火	麦ご飯 鮭照り焼き ●チャンポン風炒め 味噌汁 フルーツ	りんご ザクザククッキー 牛乳 鮭の日	鮭 豚肉 ●カマボコ 油揚げ ●鶏卵 牛乳	精白米 押麦 いりごま じゃがいも コーンフレーク バター	りんご ブロッコリー キャベツ もやし 人参 しいたけ フルーツ	25 火	麦ご飯 鶏肉BBQソース 三色ソテー 味噌汁 フルーツ	みかん ジャムサンド 牛乳	鶏もも ツナ缶 牛乳	精白米 押麦 食パン	みかん トマト キャベツ パプリカ 粒コーン缶 大根 小ネギ フルーツ
12 水	●沖縄そば もやしのナムル ごまカボチャ フルーツ	Feウエハース みそおにぎり 麦茶	豚肉 ●カマボコ 刻み昆布 ハム ツナ缶	沖縄そば いりごま 精白米 すりごま	山東菜 小ネギ もやし きゅうり かぼちゃ フルーツ	26 水	お弁当会	Feウエハース ●マフィン 牛乳			
13 木	ご飯 チキン生姜焼き 切干大根炒め 味噌汁 フルーツ	バナナ ●プリン ●クッキー 牛乳	鶏もも 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ ●鶏卵 牛乳	精白米 しらたき	バナナ 玉ねぎ ピーマン 切干大根 人参 フルーツ	27 木	お子様ランチ 鶏肉ピザチーズ焼き ブロッコリーとコーンのツナ和え 味噌汁 フルーツ	バナナ お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	鶏もも チーズ ハノルツナ缶 わかめ 牛乳	精白米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト ブロッコリー 粒コーン缶 大根 小ネギ フルーツ
14 金	もちきびご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯和え ●イナムル汁 フルーツ	みかん ●お祝いまんじゅう 牛乳 七五三祝い	木綿豆腐 豚ひき肉 青のり 豚肉 ●カマボコ ●鶏卵 牛乳	精白米 もちきび パン粉 小麦粉	みかん 玉ねぎ ホウレン草 白菜 人参 大根 椎茸 小ネギ フルーツ	28 金	ご飯 ●レバーフライ スタミナサラダ オニオンスープ フルーツ	みかん グレープゼリー せんべい 牛乳	レバー ●鶏卵 ツナ缶 牛乳	精白米 小麦粉 パン粉	みかん トマト レタス きゅうり 玉ねぎ 粒コーン缶 人参 フルーツ
15 土	鶏肉あんかけ丼 ブロッコリーおかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ●メロンパン 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 油揚げ 牛乳	精白米 ●パン	椎茸 玉ねぎ 人参 小ネギ たけのこ ブロッコリー 大根 フルーツ	29 土	焼肉丼 トマトときゅうり和え物 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ●スナックパン 牛乳 肉の日	豚肉 わかめ 牛乳	精白米 すりごま ●パン	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト きゅうり しめじ 大根 小ネギ フルーツ

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。