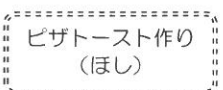
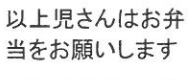




令和7年度 11 月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 (土)	五目うどん 牛乳 ※保育希望の方	バナナ 	うどん 菓子	さつまあげ、鶏肉 煮干し	バナナ、たまねぎ にんじん、ねぎ こんぶ	しょうゆ 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 動物ビスケット お茶
4 (火)	麦飯 豚肉の香味炒め たまねぎのみそ汁	オレンジ 	米、押麦 油、菓子	牛乳、豚肉、みそ ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ キャベツ、にんじん もやし、わかめ ねぎ、にんにく、こんぶ	しょうゆ 酒 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 まがりせんべい 牛乳
5 (水)	白飯 酢鶏風煮 きのこのスープ	バナナ 	米、食パン 片栗粉、砂糖 油	鶏肉、脱脂粉乳 シュレッドチーズ かまぼこ	バナナ、たまねぎ、にんじん 干しいたけ、ピーマン はくさい、コーン しめじ、えのきたけ	ケチャップ、酢 しょうゆ がらスープ素 酒、塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ピザトースト ミルク
6 (木)	食パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	オレンジ	食パン 小麦粉 ホットケーキ粉 マーガリン、油	さけ、脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ、オレンジ にんじん、ほうれん草 キャベツ、干しぶどう コーン	しょうゆ、酢 酒、パセリ粉 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ぶどう蒸しパン ミルク
7 (金)	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ 卵焼き ほうれん草のごま和え	バナナ 	米、片栗粉 砂糖、油 ごま油	牛乳、鶏肉、卵 豆乳、きな粉、ごま	ほうれん草、バナナ にんじん、しょうが にんにく	しょうゆ 酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 豆乳もち 牛乳
8 (土)	焼きそば 牛乳	オレンジ	中華めん 菓子	豚肉、さつまあげ かつお節	オレンジ、たまねぎ にんじん、ねぎ キャベツ、もやし あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 源氏パイ お茶
10 (月)	白飯 なつとく井 キャベツのゆかり和え 野菜のみそ汁	オレンジ	米、砂糖 油、菓子	牛乳、豆腐、納豆 豚肉、牛肉、みそ 煮干し	オレンジ、キャベツ たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ しょうが、こんぶ	しょうゆ 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 きな粉餅せんべい 牛乳
11 (火)	食パン ミートボールのトマトスープ コールスローサラダ	みかん	食パン、じゃがいも 小麦粉、砂糖 マーガリン、片栗粉 卵不使用マヨネーズ	脱脂粉乳 合いびき肉 おから、卵	キャベツ、たまねぎ にんじん、グリーンピース みかん	ケチャップ、ウスターソース がらスープ素、酢 酒、しょうゆ、麦茶 ベーキングパウダー、塩	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 おからスコーン ミルク
12 (水)	白飯(アルファ米) カレー 	バナナ 	米、じゃがいも 油、菓子	チキンささみ水煮	バナナ、たまねぎ にんじん、トマト缶 グリーンピース	カレーフレーク (乳・卵抜き) 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ぼたぼた焼き お茶
13 (木)	白飯 魚の味噌ごまマヨネーズ焼き 野菜のすまし汁	オレンジ	米 卵不使用マヨネーズ 油、砂糖	ホキ、豆腐 脱脂粉乳、みそ ごま、煮干し	たまねぎ、オレンジ にんじん、ほうれん草 えのきたけ、ピーマン こんぶ	しょうゆ、酒 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 玄米シリアルバー ミルク
14 (金)	食パン 豆腐ハンバーグ キャベツサラダ コーンスープ	バナナ 	食パン もち米 米、油	豚肉、豆腐 あずき、黒ごま	たまねぎ、バナナ キャベツ、にんじん クリームコーン缶、コーン	酒、酢 ケチャップ、塩 がらスープ素 パセリ粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 赤飯 お茶
15 (土)	カリビアンスパゲッティ 牛乳	オレンジ	スパゲッティ 油 砂糖、菓子	牛乳、豚肉、牛肉	たまねぎ、オレンジ にんじん、トマト缶	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、塩 カレー粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 マリー お茶

～給食室からのお知らせ～

今年の気候は変動があり寒暖の差も激しいように感じますね。秋から冬への移り変わりも感じ始めました。体調に気をつけてウイルスから体を守り、免疫力を下げないためにも栄養と睡眠をしっかりととりましょう。秋が旬の食べ物は、ごぼう・さつまいも・じゃがいも・にんじん・きのこ類・さんま・鮭・ぶどう・柿・りんご・栗などがあります。

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

10月分の主食・副食費の引き落とし日

11/20(木)です



令和7年度 11月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
17 (月)	無農薬米ご飯 小松菜と牛肉の炒め物 南瓜のみそ汁	みかん 	米、油 砂糖 菓子	牛乳、牛肉、卵 油あげ、みそ、煮干し わかめ、みかん こんぶ	たまねぎ、こまつな かぼちゃ、にんじん しょうゆ、酒 みりん 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 瀬戸の汐揚げ 牛乳
18 (火)	食パン タンドリーチキン 切干大根のごま和え 野菜スープ	バナナ 人参の皮むき(つき)	食パン マカロニ 砂糖、片栗粉	鶏肉、脱脂粉乳 きな粉、ごま バナナ、たまねぎ、にんにく にんじん、だいこん かぼちゃ、こまつな 切り干しだいこん、レモン	ケチャップ しょうゆ、塩 がらスープ素 カレー粉、麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 マカロニあべかわ ミルク
19 (水)	白飯 ビビンバ わかめスープ	オレンジ	米、小麦粉 砂糖、マーガリン 油、ココア ごま油	飲むヨーグルト、豆腐 豚肉、鶏肉 卵、ごま オレンジ、もやし、わかめ ほうれんそう、たまねぎ にんじん、ねぎ にんにく、しょうが	しょうゆ、酒 ベーキングパウダー がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ブラウニー 鉄強化飲むヨーグルト
20 (木)	菜飯 チキンカツ 大根サラダ 根菜スープ	ゼリー 誕生日会 	米、じゃがいも パン粉、小麦粉 マヨネーズ、油 菓子	鶏肉、脱脂粉乳 かつおぶし だいこん、たまねぎ にんじん、グリーンピース	ケチャップ、酢 しょうゆ がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 アスパラヒンギス ミルク
21 (金)	食パン 魚の香味焼き 茹でキャベツ はるさめスープ	バナナ	食パン、砂糖 さつまいも 片栗粉、油 春雨、ごま油	牛乳、ホキ、かまぼこ ごま バナナ、キャベツ えのきたけ、にんじん ねぎ、わかめ しょうが	しょうゆ、酢 がらスープ素 塩、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 大学いも 牛乳
22 (土)	肉みそうどん 牛乳	オレンジ	うどん、片栗粉 油、砂糖 菓子	牛乳、豚肉、みそ ごま オレンジ、たまねぎ にんじん、ピーマン 干しいたけ	酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 チョイス お茶
25 (火)	白飯 ひき肉のハヤシ風 チップスサラダ	みかん	米、砂糖 油 ポテトチップス	豚肉、脱脂粉乳 いわし キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり グリーンピース、レモン みかん	ハヤシブレイク 酢、塩 しょうゆ 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 かむかむ小魚 ミルク
26 (水)	食パン 鶏レバーのあげやき 大根サラダ 野菜のみそ汁	バナナ	食パン 片栗粉、油 菓子	牛乳、鶏レバー 油あげ、豆腐、みそ 煮干し、かつおぶし バナナ、だいこん たまねぎ、にんじん ねぎ、こんぶ	酢、しょうゆ 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 おにぎりせんべい 牛乳
27 (木)	麦飯 炊き合わせ 豆腐のすまし汁	オレンジ 	米、食パン 砂糖、押麦	豆腐、脱脂粉乳 鶏肉、さつまあげ ちくわ、煮干し オレンジ、かぼちゃ、こんぶ たまねぎ、だいこん にんじん、いちごジャム グリーンピース、ねぎ	しょうゆ、酒 塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ジャムパン ミルク
28 (金)	白飯 鶏むね肉のごまみそ焼き キャベツの昆布あえ 小松菜のすまし汁	バナナ	米、小麦粉 砂糖、油 片栗粉 マーガリン	牛乳、鶏肉、豆腐 卵、脱脂粉乳、みそ ごま、煮干し キャベツ、バナナ、こんぶ にんじん、たまねぎ こまつな、塩こんぶ	しょうゆ、みりん ベーキングパウダー 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 人参マフィン 牛乳
29 (土)	醤油ラーメン 牛乳	オレンジ	中華めん 砂糖 菓子	牛乳、豚肉 オレンジ、もやし たまねぎ、にんじん ねぎ、しょうが	白だし、しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ミニサラダ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

かき



世界でも「かき」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮につやがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。
★ビタミンC・・・含有量はミカンやイヨカンなどの2倍程！
★カロテン・・・体内でビタミンAに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ
★食物繊維・・・整腸作用で便通をよくする
★タンニン・・・アルコール分解を助ける



10月分の主食・副食費の引き落とし日
11/20(木)です