



令和7年度 11 月の献立表



さんろくこどもえん

日／曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長おやつ
	主食			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	午後おやつ	
1 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 せんべい	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	人参 ほうれん草 出し昆布 バナナ	しょう油 塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
4 (火)			ごはん 八宝菜 もやしと人参の中華スープ	米、片栗粉 油、砂糖 ごま油 あられ	牛乳 豚肉、かまぼこ おやついりこ	玉葱、キャベツ もやし、たけのこ さやいんげん、人参 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
5 (水)			パン れんこん入りのハンバーグ 人参のつや煮 コーンとキャベツの豆乳スープ	パン、パン粉 さつま芋、油 砂糖、片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆乳、味噌	人参、キャベツ 玉葱、れんこん スイートコーン パセリ	しょう油 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 さつまいもの スナック	牛乳 ビスケット
6 (木)			ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	米、油 砂糖 クッキー	牛乳 鯖、赤みそ 煮干し	大根、白菜 人参、玉葱 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
7 (金)			ごはん ビーフカレー ヨーグルトサラダ	米、油 じゃが芋 ビスケット	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト 牛肉	玉葱、人参 グリーンピース 白桃、みかん缶 バナナ	カレーウ スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	パン、油 スパゲッティ クラッカー	牛乳 粉チーズ ベーコン バター	玉葱、キャベツ 人参、小松菜 ピーマン、セロリー	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 あられ
10 (月)			ごはん 豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉葱と油揚げのみそ汁	米、片栗粉 砂糖、油 丸ボーロ	牛乳 豚ヒレ、味噌 煮干し、油揚げ	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜	しょう油 酢	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 ウエハース
11 (火)			パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツサラダ	パン、マカロニ 片栗粉、砂糖 小麦粉、油	牛乳、鉄強化牛乳 鉄強化牛乳 スキムミルク 鮭、バター、黄粉	玉葱、ほうれん草 人参、キャベツ スイートコーン パセリ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クラッカー
12 (水)			ごはん 鶏のから揚げ塩麹 ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 おかき	牛乳 鶏肉 煮干し	ブロッコリー 玉葱、青梗菜 人参、出し昆布	塩麹 しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 ドーナツ
13 (木)			ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、里芋 油、砂糖 米粉	牛乳、豆乳 豆腐、豚肉 味噌、油揚げ 煮干し	白菜、大根 人参、ごぼう、りんご 干ひじき、万能ねぎ 出し昆布、レーズン	しょう油	牛乳 牛乳 りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳 サブレ
14 (金)	 秋の遠足  お弁当の用意をお願いします。			鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳			牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 かりんとう
15 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん きつねうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 せんべい	牛乳 鶏肉、油揚げ かまぼこ 煮干し	ほうれん草 人参 出し昆布 バナナ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
17 (月)			ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め わかめスープ	米、油 砂糖 あられ	牛乳 豚肉、厚揚げ 味噌、煮干し おやついりこ	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布 干若布	しょう油 みりん 酒、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 クッキー
18 (火)			パン ハンバーグ ジャーマンポテト コーンスープ	パン、じゃが芋 さつま芋、油 パン粉、片栗粉 砂糖	牛乳 合挽肉 ベーコン 卵	玉葱、人参 スイートコーン パセリ	ケチャップ ウスターソース しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 さつまいもの スナック	牛乳 ビスケット
19 (水)	 食育の日 		ごはん サバの塩焼き かぼちゃ含め煮 白菜と油揚げのみそ汁	米、油 砂糖 クッキー	牛乳 鯖、煮干し 味噌、油揚げ	南瓜 人参 白菜 万能ねぎ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

※14日(金)は、秋の遠足です。お弁当の用意をお願いします。
※21日(金)は、誕生日会になります。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 11月の献立表



さんろくこどもえん

日／曜	未満児 以上児		献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
	主食			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	午後おやつ	
20 (木)			ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	米、油 じゃが芋 サブレ	牛乳 鶏レバー 粉末ピーナッツ	玉葱、キャベツ 人参、えのき茸 スイートコーン ピーマン	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 丸ボーロ
21 (金)	誕生会 		パン 魚のから揚げ ヘルシー焼肉 ブロッコリーポテト ミネストローネスープ・みかん	パン、じゃが芋 上新粉、マヨドレ 油、片栗粉 クラッカー	牛乳 固形ヨーグルト 鶏肉ムネ皮なし 白身魚、ベーコン	玉葱、ブロッコリー 人参、キャベツ ピーマン、パセリ ホールトマト缶詰 みかん	焼肉のたれ甘口 スープの素 塩	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 カステラ
22 (土)			ごはん 大豆入りキーマカレー グリーンサラダ	米、油 砂糖 ビスケット	牛乳 粉チーズ 牛ひき肉 ゆで大豆	胡瓜、玉葱 キャベツ、人参 スイートコーン	カレールウ ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
25 (火)			ごはん さつま汁 切干大根の煮物	米、さつま芋 片栗粉、砂糖 ごま油	牛乳、鉄強化牛乳 豚肉、油揚げ 味噌、煮干し 黄粉	白菜、大根 人参、切干大根 ごぼう、万能ねぎ さやいんげん	しょう油 酒	牛乳 牛乳 ミルクもち	牛乳 クラッカー
26 (水)			ごはん 和風マーボー春雨 中華きゅうり	米、春雨 砂糖、片栗粉 ごま油 おかき	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 スープの素 酢	牛乳 牛乳 おかき	牛乳 ドーナツ
27 (木)			パン チキンクリームスープ 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	パン、マヨドレ、砂糖 じゃが芋、小麦粉 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 鉄強化牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 バター、すりごま	ほうれん草、玉葱 人参、干ひじき スイートコーン パセリ	しょう油 スープの素 塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳 サブレ
28 (金)			ごはん 油淋鶏(ユーリンチー) トマト 玉葱と人参の中華スープ	米、米粉 砂糖、片栗粉 油、ごま油	牛乳 豆乳 鶏肉 卵	トマト、玉葱 人参、小松菜 万能ねぎ、生姜 りんご、レーズン	しょう油 スープの素 酢、塩	牛乳 牛乳 りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	牛乳 かりんとう
29 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン ほうれん草としめじのクリームパスタ 野菜のマリネ	パン スパゲッティ、油 小麦粉、砂糖 クラッカー	牛乳 豆乳、鶏肉 バター、いりごま	玉葱、キャベツ 胡瓜、ほうれん草 しめじ、人参	しょう油 スープの素 酢、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 あられ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	482	20.1	19.6	320	2.4	398	0.29	0.47	22	1.7
以上児	基準量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	552	21.9	20.7	287	2.9	455	0.33	0.44	27	2

* 平均栄養価は行事食を含む

おすすめレシピ紹介

やわらかジューシー!!鶏のから揚げ塩麴

【作り方】

- ①鶏肉に塩麴を入れて軽く揉み、15分ほどおく。
- ②片栗粉と上新粉を混ぜ合わせ、鶏肉に、まがす。
- ③②油で揚げる。

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
鶏肉	280g	片栗粉	12g
塩麴	13.6g	上新粉	8g
油	適量		

【一人分栄養価】

エネルギー: 216kcal
食塩相当量: 0.1g
カルシウム: 6mg

冬野菜のうれしい効能

冬野菜には、体を温め、免疫力を高める効能があります。特にビタミンEやC、カロテンが豊富で、風邪予防にも効果的です。

白菜・・・免疫力を高め、高血圧予防に役立つ栄養素が豊富

大根・・・消化を助け、胃腸の働きを整える

小松菜・・・とにかく栄養価が高い。豊富な鉄分とカルシウムで体をサポートする

ほうれん草・・・貧血予防、免疫力向上に役立つ

