

2025年度 11月 給食献立予定表

認定こども園あゆのさと

日 曜	牛乳	献立	午後のおやつ	材 料 名		
				赤	緑	黄
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱と力になるもの
1 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー ゼリー 豆腐のスープ	麦茶 せんべい	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ フロッコリー	米 押麦 油 /せんべい ゼリー
4 火	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ 大根のみそ汁	麦茶 シュガーパイ	鶏もも肉/牛乳 わかめ みそ	果物 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	米 押麦 片栗粉 油/パイ生地 グラニュー糖 砂糖 ごま油
5 水	○	肉うどん スマイルポテト 小魚 果物	麦茶 ピザトースト	豚もも肉 油揚げ /ウインナー チーズ いわし	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ /とうもろこし 果物	うどん 砂糖 じゃがいも 油/食パン 砂糖 ごま
6 木	×	園外保育 	麦茶 せんべい	お弁当の日 		
7 金	○	麦ご飯 果物 赤魚の煮付け シルバーサラダ みそ汁	麦茶 米粉のケーキ	赤魚 ロースハム わかめ みそ	果物 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし	米 押麦 砂糖 片栗粉/米粉のケーキ 春雨 マヨネーズ 砂糖
8 土	○	中華丼 チーズ 果物 みそ汁	麦茶 カステラ	豚もも肉 なんと チーズ みそ	白菜 人参 筍 玉ねぎ ビーマン 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油 /カステラ 麩
10 月	○	きのこのスパゲティミートソース チーズサラダ 果物 若竹汁	麦茶 おかかおにぎり	豚ひき肉 チーズ/かつお節 きざみのり わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん トマト マッシュルーム しめじ キャベツ 人参 きゅうり レモン 果物 玉ねぎ 筍 星型人参	スパゲティ 砂糖 油 片栗粉 砂糖 油/米 油
11 火	○	ロールパン 果物 魚のフライ コーンサラダ 白菜の豆乳スープ	麦茶 焼きいも	しいら ベーコン 豆乳	果物 キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜	ロールパン 小麦粉 パン粉 油/さつまいも 砂糖 油
12 水	○	黒米ご飯 果物 クリスマスチキン マカロニサラダ みそ汁	麦茶 オレンジ蒸しパン	鶏もも肉/牛乳 ロースハム 油揚げ みそ	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ えのき	米 黒米 コーンフレーク/ホットケーキ粉 バター 砂糖 マーメイド マカロニ マヨネーズ
13 木	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き キャベツの塩昆布和え わかめのスープ	麦茶 シリアルバー	生鮭 みそ 塩昆布 わかめ	果物 キャベツ 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖/コーンフレーク マシュマロ バター
14 金	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース もやしのナムル みそ汁	麦茶 クリームパン	豚もも肉 豆腐 みそ	果物 ビーマン 筍 人参 もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油/クリームパン ごま ごま油 麩
15 土	○	カレーライス 小魚 果物 すまし汁	麦茶 クッキー	豚もも肉 いわし	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 玉ねぎ 人参 ねぎ	米 押麦 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま/クッキー
17 月	○	麦ご飯 ミニゼリー さばの塩焼き フロッコリー ひじき煮 みそ汁	麦茶 キャラメルコーン	さば ひじき 油揚げ みそ	フロッコリー 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 押麦 ミニゼリー /キャラメルコーン 砂糖 油 さつまいも
18 火	○	みそラーメン 煮豆 チーズ 果物	麦茶 フライドポテト	鶏ひき肉 なんと みそ 金時豆 チーズ	白菜 もやし 人参 筍 玉ねぎ ねぎ 果物	中華生麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖/じゃがいも 油
19 水	○	麦ご飯 みかんヨーグルト コロッケ フロッコリー 中華大根サラダ すまし汁	麦茶 ココアクッキー	ヨーグルト 豚ひき肉/牛乳 ツナ 豆腐	みかん缶 玉ねぎ 人参 フロッコリー 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき	米 押麦 砂糖 じゃがいも パン粉 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター 砂糖 ごま油
20 木	○	わかめご飯 果物 さわらの香味焼き ハムサラダ 白菜のみそ汁	麦茶 たこ焼き	わかめ さわら/青のり ロースハム 油揚げ みそ	果物 ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜	米 押麦 ごま 砂糖/たこ焼き マヨネーズ
21 金	○	食パン 果物 いちごジャム 鶏肉のクリームソースがけ フレンチサラダ トマトスープ	麦茶 ふわっとふー	鶏もも肉 牛乳 ベーコン	果物 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 トマト	食パン いちごジャム 小麦粉 バター/麩 グラニュー糖 バター 砂糖 油
22 土	○	マーボー豆腐丼 チーズ 果物 わかめのスープ	麦茶 せんべい	豚ひき肉 豆腐 みそ チーズ わかめ	玉ねぎ 人参 ねぎ 椎茸 果物 玉ねぎ	米 押麦 油 片栗粉 砂糖 ごま油 /せんべい じゃがいも
25 火	○	もみじご飯 果物 かれいのごま照り焼き ポテトサラダ みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	カラスカレイ ツナ 豆腐 みそ	人参 果物 きゅうり 人参 玉ねぎ ねぎ	米 ごま ごま 砂糖/マカロニ きな粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ
26 水	○	麦ご飯 果物 ハンバーグ フロッコリーサラダ 秋のきのこポトフ	麦茶 ハバロア	豚ひき肉 豆腐/牛乳 ロースハム ウインナー	果物 玉ねぎ 人参 フロッコリー 人参 きゅうり レモン 玉ねぎ もみじ型人参 椎茸 しめじ	米 押麦 パン粉/いちごジャム 砂糖 油 じゃがいも
27 木	○	麦ご飯 黒はんぺんのフライ おさつサラダ 豚汁	麦茶 バナナマフィン	黒はんぺん/牛乳 豚もも肉 みそ	果物 /バナナ きゅうり 人参 玉ねぎ 大根 人参	米 押麦 小麦粉 パン粉 油/ホットケーキ粉 砂糖 バター さつまいも マヨネーズ
28 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き 中華春雨サラダ すまし汁	麦茶 サンドパン	鶏もも肉 ロースハム わかめ	果物 りんご レモン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 人参	米 押麦 砂糖/食パン ジャム 春雨 砂糖 ごま油
29 土	○	焼きそば ミニポテト 果物 みそ汁	麦茶 どうぶつビスケット	豚もも肉 豆腐 みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 果物 玉ねぎ ねぎ	中華蒸麺 油 ごま油 じゃがいも 油/ビスケット

※星の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※栄養価は、お昼とおやつの合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	479kcal	19.9g	16.5g	1.5g
幼児	529kcal	20.9g	15.9g	1.8g