



巨勢保育園

11月 予定献立表

令和7年11月1日

日付	曜日	昼 食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
1日	土曜	チャンポン フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	肉うどん フルーツ
3日	月曜	文 化 の 日				
4日	火曜	ジャムパン 鮭のマヨネーズ焼き マカロニソテー 野菜スープ フルーツ	お茶 ごまじゃこおにぎり	牛乳	トマト和え	お粥 煮魚 マカロニ 煮 スープ フルーツ
5日	水曜	麦ご飯 ささみフライ ほうれん草の胡麻和え えのきのすまし汁 いりこ	スキムミルク バナナ	牛乳	高野豆腐の煮物	お粥 ささみ煮 和え 物 スープ フルーツ
6日	木曜	さつまいもご飯 魚の生姜焼き 卵の花炒め 豚汁 フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	胡瓜の酢の物	芋粥 蒸し魚 豆腐煮 スープ フルーツ
7日	金曜	麦ご飯 照り焼きチキン 切り干し大根の煮物 わかめのすまし汁 いりこ	フルーツゼリー	牛乳	炒り卵	お粥 鶏肉煮 大根煮 スープ フルーツ
8日	土曜	にゅうめん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	煮魚	にゅうめん フルーツ
10日	月曜	コッペパン グラタン トマトサラダ フルーツ 豆腐のスープ	牛乳 バナナ	牛乳	さつま芋のオレン ジ煮	お粥 鶏団子 サラダ スープ フルーツ
11日	火曜	麦ご飯 コロッケ 野菜添え 大根のすまし汁 いりこ	ブラマンジェ	牛乳	煮豆	お粥 ハンバーグ 和え 物 スープ フルーツ
12日	水曜	麦ご飯 魚のニンニク焼き ひき肉と春雨のソテー うす揚げの味噌汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	ほうれん草の白和 え	お粥 煮魚 野菜煮 スープ フルーツ
13日	木曜	お誕生会 カレーライス 鶏のから揚げ風 野菜添え フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	チーズ	お粥 鶏肉煮 和え物 スープ フルーツ
14日	金曜	麦ご飯 魚のサクサク焼き しらすと胡瓜の酢の物 大根のすまし汁 いりこ	牛乳 卵サンド	牛乳	大学芋	お粥 蒸し魚 サラダ スープ フルーツ
15日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	厚揚げ煮	五目うどん フルーツ
17日	月曜	クリームパン 豚肉のピカタ スパゲティサラダ トマトスープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	マッシュポテト	お粥 豚団子 サラダ スープ フルーツ
18日	火曜	麦ご飯 魚のごま焼き 大根の煮物 えのきのすまし汁 いりこ	牛乳 焼き芋	牛乳	ブロッコリーサラ ダ	お粥 煮魚 大根煮 スープ フルーツ
19日	水曜	麦ご飯 厚揚げのはさみ煮 野菜添え お麴の味噌汁 いりこ	牛乳 お菓子	牛乳	里芋の煮物	お粥 鶏団子 サラダ スープ フルーツ
20日	木曜	小豆ごはん 五目卵焼き 豚肉と茄子の炒め煮 わかめのすまし汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	キャベツの梅和え	人参粥 卵焼き 煮物 スープ フルーツ
21日	金曜	麦ご飯 魚の天ぷら ひじきの煮物 白菜のすまし汁 いりこ	牛乳 チョコ蒸しパン	牛乳	じゃこサラダ	お粥 蒸し魚 野菜煮 スープ フルーツ
22日	土曜	スパゲティミートソース フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	芋煮	ミートスパゲティ フルーツ
24日	月曜	振 替 休 日				
25日	火曜	コッペパン 魚のケチャップ煮 ツナサラダ きくらげのスープ フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	レバーのきな粉ま ぶし	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
26日	水曜	麦ご飯 鶏肉のカレー焼き 炒り豆腐 きのこと汁 いりこ	牛乳 キャロットケーキ	牛乳	だし巻き卵	お粥 ハンバーグ サラ ダ スープ フルーツ
27日	木曜	ピラフ 魚のチーズパン粉焼き 野菜添え 野菜スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	南瓜煮	コーン粥 煮魚 和え 物 スープ フルーツ
28日	金曜	麦ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ 春雨のすまし汁 いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	豆腐煮	お粥 鶏肉煮 豆腐煮 スープ フルーツ
29日	土曜	親子うどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	大根の煮物	親子うどん フルーツ

●11月24日は和食の日●

給食では手作りを基本として、かつお節や煮干し、昆布などでだしをとっています。だしのうま味は和食の基本です。
ご家庭でもだしをとって料理に使い、だしの美味しさを子供たちと味わいましょう✧

☆体を温めて風邪予防☆

秋から冬に美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、身体を温め健康維持の為に効果的です。主に、食物繊維やビタミンC、カリウムなどの栄養素が多く含まれています。

また、風邪のウイルスを防ぐには、ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとりましょう。

生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まるのでおすすめの食材です。