

	日付	献立名	材料名	おやつ
	1(土)	わかめラーメン ハナ	中華麺 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ ｺｰﾝ ｺﾝﾈ 醤油 塩 ハナ	北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ ぼたぼた焼き 牛乳
	4(火)	ごはん 鶏のマーレド焼 切干大根煮 みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マーレド 醤油 塩 酒 切り干し大根 人参 油揚げ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｺｰﾅ蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｺｰﾅ ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳
	5(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳
	6(木)	ゆかりごはん ﾊﾞﾝﾎﾟｷﾝﾁｭｰ きやべつの中華ｸﾞﾗﾌ	米 ゆかり 鶏もも肉 南瓜 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 ｺﾝﾈ 塩 ｷｬﾊﾞﾁ ｷｬﾁｳﾘ ｺｰﾝ ごま油 三温糖 醤油 酢 塩	みたらしまｶﾓ ｶﾓ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
	7(金)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟｾﾘｰ[ぶどう] ﾘｰﾋﾞｽｸｯﾄ 牛乳
	8(土)	和風ちゃんぽん ハナ	中華麺 ｾｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩 ハナ	ふんわりﾛｰｽﾄﾊﾟﾝ ﾘﾌﾄｾﾝﾍﾞｲ 牛乳
	10(月)	ごはん ﾎﾝ南蛮 ｶﾚｰﾎﾂﾄ ｺﾝﾈｽｰﾌﾟ	米 鶏もも肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 じゃがいも ｾｰﾝ 油 塩 ｶﾚｰ粉 ｺﾝﾈ 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝﾈ 醤油 塩	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳
	11(火)	豆乳ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根の甘酢和え	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ﾀﾞﾐｯｸ ｶﾚｰ粉 ｸﾐﾝ ｶﾞﾀﾞﾓ 小麦粉 豆乳 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾎﾟｰｽ ﾕｽﾀｰｰｽ 醤油 ｺﾝﾈ りんごｰｰｽ 三温糖 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油	あずきｸﾞﾗ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳
	12(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ｷｬﾊﾞﾁ もやし 白菜 ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	きなこｾｰｽﾄﾗﾝﾄﾞ 食ﾊﾟﾝ きな粉 三温糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳
	13(木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 添え野菜 かきたま汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 卵 えのき みつば かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ﾌｰｰｰｸﾞﾙﾄ ｻﾞｰｸﾞﾙﾄ もも缶 みかん缶 三温糖
	14(金)	ごはん 魚の塩麴焼き 筑前煮 みそ汁	米 鮭 塩麴 鶏もも肉 大根 れんこん ごぼう 人参 しいたけ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ わかめ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾞｰｰｰｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 豆乳 牛乳
	15(土)	煮込みうどん ﾁｰｽﾞ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 ﾁｰｽﾞ	ｶｽﾀｰﾄﾞｰｰｰﾝ 雪の宿 牛乳
	17(月)	ごはん 豚肉のｹﾁｬｯﾌﾟ炒め ﾌﾚﾝﾁﾗﾀﾞ ｺﾝﾈｽｰﾌﾟ	米 豚肉 玉ねぎ 油 ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾕｽﾀｰｰｽ 酒 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ｺｰﾝ 油 酢 三温糖 塩 じゃが芋 玉ねぎ ｺﾝﾈ 醤油 塩	麩のﾗｽｸ 麩 ﾏｰｰ 三温糖 牛乳
	18(火)	ごはん 鶏のマーレド焼 切干大根煮 みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく マーレド 醤油 塩 酒 切り干し大根 人参 油揚げ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｺｰﾅ蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｺｰﾅ ｾｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 水 油 牛乳
	19(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳
	20(木)	ｷｰﾏﾚｰ 具だくさんｽｰﾌﾟ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 干しぶどう 生姜 にんにく 油 ｶﾚｰ粉 水 ｺﾝﾈ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾕｽﾀｰｰｽ 塩 片栗粉 ｾｰﾝ じゃがいも 人参 ｷｬﾊﾞﾁ ｺﾝﾈ 醤油 塩	みたらしまｶﾓ ｶﾓ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
	21(金)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟｾﾘｰ[ぶどう] ﾘｰﾋﾞｽｸｯﾄ 牛乳

日付	献立名	材料名	おやつ
22(土)	鶏の甘辛煮丼 みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 三温糖 油 米 白菜 人参 ねぎ かつおだし汁 みそ	北海道ミルク 星たばよ 牛乳
25(火)	川川わかめ御飯 和風ちゃんぽん さつま芋の天ぷら	米 切り干し大根 炊き込みわかめ 中華麺 人参 人参 たけのこ もやし ねぎ 醤油 塩 さつまいも 小麦粉 水 油 塩	あずきパウンド 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳
26(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 人参 もやし 白菜 ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	きなこペースト 食パン きな粉 三温糖 マーガリン 牛乳
27(木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 添え野菜 かきたま汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 パプリカ 塩 卵 えのき みつば かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	フルーヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖
28(金)	ごはん 魚の塩焼焼き 筑前煮 みそ汁	米 鮭 塩麹 鶏もも肉 大根 れんこん ごぼう 人参 しいたけ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ わかめ 油揚げ かつおだし汁 みそ	プレーンケーキ 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 パウダー 豆乳 牛乳
29(土)	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ チーズ	カスタードロール リフトせんべい 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子の代わりにします

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

新米の季節になりました！



おうちごはんの主役はやっぱりお米の

「ごはん」ですね。

「ごはん」は味が淡白なため、和風・洋風・中華風と、どんなおかずとも相性が良く、栄養も豊富です。

新米は水分量が多いため、炊くときは水を少し減らして炊きましょう。



調理室より

11月24日は「和食の日」とわれています。

給食の汁物は「昆布・や」花かつおから出汁をとっています。

今年もらいおん組で「出汁」のうま味を知ってもらおうと

「出汁の味くらべ」を食育の一環として行う予定です。

出汁が入ったみそ汁と出汁が入っていないみそ汁、

どちらがおいしいかな～？



令和7年11月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	1(土)	ごはん[ふりかけ] わかめラーメン	米 ゆかり 中華麺 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ ｺｰﾝ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	北海道ﾐﾙｸﾊﾟﾝ ぼたぼた焼き 牛乳	おこさませんべい
	4(火)	ごはん 鶏のﾏｰﾚｰﾄﾞ焼 切干大根煮 みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく ﾏｰﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 切り干し大根 人参 油揚げ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｺｰﾝ蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｺｰﾝ ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 水 油 牛乳	若菜ごはん
	5(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳	雪の宿
	6(木)	ゆかりごはん ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｼﾚｰ きゃべつの中華ﾗﾀﾞ	米 ゆかり 鶏もも肉 南瓜 玉ねぎ 人参 油 小麦粉 豆乳 ｺﾝﾈﾞ 塩 ｷｬﾊﾞﾁ きゅうり ｺｰﾝ ごま油 三温糖 醤油 酢 塩	みたらしﾏｶﾋ ﾏｶﾋ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸごはん
	7(金)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	1～3歳児 ｻｲﾃﾞﾙｽﾀｯﾄ 星たべよ 4・5歳児 ｺｯﾌﾞｯｺ 牛乳	塩こんぶごはん
	8(土)	ごはん[ふりかけ] 和風ちゃんぽん	米 炊き込みわかめ 中華麺 ﾎｰﾝ ｷｬﾊﾞﾁ 人参 たけのこ もやし ねぎ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	ふんわりﾛｰｽﾄﾊﾟﾝ ﾘﾌﾄせんべい 牛乳	おこさませんべい
	10(月)	ごはん ﾍﾞﾝﾅﾑ ｶｰﾎﾟﾂ ｺﾝﾈﾞｽｰﾌﾟ	米 鶏もも肉 醤油 酒 片栗粉 油 酢 醤油 三温糖 水 じゃがいも ﾎｰﾝ 油 塩 ｶｰﾎﾟ ｺﾝﾈﾞ 白菜 玉ねぎ ｺｰﾝ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	沖縄風くずもち 片栗粉 黒砂糖 水 きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
	11(火)	豆乳ｶｰﾗｲｽ 切干大根の甘酢和え	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ﾀｰﾏｯｸ ｶｰﾎﾟ ｸﾞﾗﾝ ｶｰﾀﾞﾓ 小麦粉 豆乳 塩 ｹﾔｯﾌﾟ トﾏﾄ ﾎｰｽﾄ ｳｽﾀｰｰｽ 醤油 ｺﾝﾈﾞ りんごｰｰｽ 三温糖 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 三温糖 醤油	あずきｸﾞｰﾙ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳	若菜ごはん
	12(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 ｷｬﾊﾞﾁ もやし 白菜 ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	きなこﾊｰｽﾀｯﾄ 食ﾊﾟﾝ きな粉 三温糖 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 牛乳	ﾎｰﾝﾗｲﾄﾞｽﾀｯﾄ
	13(木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 添え野菜 かきたま汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 塩 卵 えのき みつば かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ﾌﾙｰﾕｰｸﾞﾙﾄ ﾕｰｸﾞﾙﾄ もも缶 みかん缶 三温糖	鶏そぼろごはん
	14(金)	ごはん 魚の塩焼焼き 筑前煮 みそ汁	米 鮭 塩麴 鶏もも肉 大根 れんこん ごぼう 人参 しいたけ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ わかめ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ﾌﾞﾚｰﾝ-ｷ 小麦粉 卵 ﾏｰｶﾞﾘﾝ 三温糖 ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 豆乳 牛乳	ﾘﾌﾄせんべい
	15(土)	ごはん[ふりかけ] 煮込みうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩	ｶｽﾀｰﾄﾞﾛｰﾙﾊﾟﾝ 雪の宿 牛乳	おこさませんべい
	17(月)	ごはん 豚肉のｹﾔｯﾌﾟ炒め ﾌﾗﾝｻﾞﾗﾀﾞ ｺﾝﾈﾞｽｰﾌﾟ	米 豚肉 玉ねぎ 油 ｹﾔｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 酒 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 人参 ｺｰﾝ 油 酢 三温糖 塩 じゃがいも 玉ねぎ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	麩のﾗｽｸ 麩 ﾏｰ 三温糖 牛乳	塩こんぶごはん
	18(火)	ごはん 鶏のﾏｰﾚｰﾄﾞ焼 切干大根煮 みそ汁	米 鶏もも肉 にんにく ﾏｰﾚｰﾄﾞ 醤油 塩 酒 切り干し大根 人参 油揚げ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 麩 わかめ かつおだし汁 みそ	ｺｰﾝ蒸しﾊﾟﾝ 小麦粉 三温糖 ｺｰﾝ ﾎｰｷﾝｸﾞﾊﾟﾝｸﾞｰ 水 油 牛乳	若菜ごはん
	19(水)	ごはん 揚げ魚の甘だれかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え すまし汁	米 たら 片栗粉 油 醤油 三温糖 酒 みりん 水 生姜 片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 えのき ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	五平餅 米 みそ 三温糖 みりん ごま 牛乳	雪の宿
	20(木)	ｷｰﾏｰ 具だくさんｽｰﾌﾟ	米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ﾋｰﾏﾝ 干しぶどう 生姜 にんにく 油 ｶｰﾎﾟ 水 ｺﾝﾈﾞ ｹﾔｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｰｽ 塩 片栗粉 ﾎｰﾝ じゃがいも 人参 ｷｬﾊﾞﾁ ｺﾝﾈﾞ 醤油 塩	みたらしﾏｶﾋ ﾏｶﾋ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	鮭ﾌﾙｰｸごはん
	21(金)	ごはん 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 ｷｬﾊﾞﾁ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ｶｯﾌﾟｾﾞﾘｰ-[ぶどう] ﾐﾚｰﾋﾞｽﾀｯﾄ 牛乳	まがりせんべい

令和7年11月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
22(土)	鶏の甘辛煮丼 みそ汁	鶏もも肉 玉ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 三温糖 油 米 白菜 人参 ねぎ かつおだし汁 みそ	北海道ミルク 星たべよ 牛乳	おこさませんべい
25(火)	川りわかめ御飯 和風ちゃんぽん さつま芋の天ぷら	米 切り干し大根 炊き込みわかめ 中華麺 醤油 人参 たけのこ もやし ねぎ 三温糖 醤油 塩 さつまいも 小麦粉 水 油 塩	あずきパレ 小麦粉 ゆであずき缶 三温糖 油 水 牛乳	若菜ごはん
26(水)	ごはん 魚の煮つけ ゆかり和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 キャベツ もやし 白菜 ゆかり 豆腐 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	きなこペースト 食パン きな粉 三温糖 マーガリン 牛乳	ムーンライトバスケット
27(木)	ごはん 豚肉と大根の煮物 添え野菜 かきたま汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 ブロッコリー 塩 卵 えのき みつば かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	フルーヨーグルト ヨーグルト もも缶 みかん缶 三温糖	鶏そぼろごはん
28(金)	ごはん 魚の塩麹焼き 筑前煮 みそ汁	米 鮭 塩麹 鶏もも肉 大根 れんこん ごぼう 人参 しいたけ 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 酒 玉ねぎ わかめ 油揚げ かつおだし汁 みそ	プレーンケーキ 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 醤油 豆乳 牛乳	リトせんべい
29(土)	ごはん[ふりかけ] みそ煮込みうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ	カスタードロールパン リトせんべい 牛乳	おこさませんべい

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です

※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子の代わりに代わります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

新米の季節になりました！



おうちごはんの主役はやっぱりお米の

「ごはん」ですね。

「ごはん」は味が淡泊なため、和風・洋風・中華風と、どんなおかずとも相性が良く、栄養も豊富です。

新米は水分量が多いため、炊くときは水を少し減らして炊きましょう。

調理室より

肌寒い日が増え、温かいものや冬野菜がおいしい季節です。

こんな時期こそ、身体の芯から温まる「根菜類」を積極的に取り入れましょう！

味噌汁、煮物、おやつと使い方は色々。

寒さに負けない身体でこれから迎える寒い冬をのりきりしましょう！

