

令和 7 年 11 月 献 立 表

こうたり保育園

日付	中期	後期			完了期		
	午前	午前		午後			午後
1(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
4(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 人参 ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 大根の煮物 みそ汁	鶏肉 ジャガイモ だし汁 醤油 大根 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 切干大根煮 みそ汁	鶏肉 ジャガイモ だし汁 醤油 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 わかめ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 水)
5(水)	おかゆ たら だし汁 ブロッコリー 人参 白菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え すまし汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま)
6(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク さつまいも	軟飯 豆腐煮 鶏肉の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク みたらしまカロニ (マカロニ 水 三温糖 醤油 片栗粉)
7(金)	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 煮びたし みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク お子様 せんべい	軟飯 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	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 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク お子様せんべい
8(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
10(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 ジャガイモ 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 温野菜 すまし汁	鶏肉 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 ジャガイモ だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鶏肉の煮物 温野菜 すまし汁	鶏肉 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 ジャガイモ だし汁 塩 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (きな粉)
11(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ ジャガイモ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
12(水)	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 玉ねぎ ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ ジャガイモ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 きゃべつ もやし 白菜 ゆかり 豆腐 だし汁 みそ	ミルク 食パン
13(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 人参 ブロッコリー 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と大根の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 大根 人参 だし汁 醤油 ブロッコリー だし汁 醤油 大根 だし汁 醤油	ミルク さつまいも	軟飯 豆腐煮 豚肉と大根の煮物 添え野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 大根 人参 だし汁 醤油 ブロッコリー 塩 大根 だし汁 醤油	ミルク さつまいも
14(金)	おかゆ 鮭 だし汁 大根 人参 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 大根 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 筑前煮 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 鶏肉 大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク プレーンケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー)
15(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 食パン
17(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ ジャガイモ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 豆腐煮 豚肉のケチャップ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ ジャガイモ だし汁 ケチャップ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
18(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 人参 ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 大根の煮物 みそ汁	鶏肉 ジャガイモ だし汁 醤油 大根 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	軟飯 鶏肉の煮物 切干大根煮 みそ汁	鶏肉 ジャガイモ だし汁 醤油 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 わかめ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 油 水)
19(水)	おかゆ たら だし汁 ブロッコリー 人参 白菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え すまし汁	たら だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 かつお節 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま)

令和 7 年 11 月 献 立 表

こうたり保育園

日付	中期	後期			完了期		
	午前	午前		午後			午後
20(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ だし汁 醤油 片栗粉 き야べつ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ だし汁 醤油 片栗粉 き야べつ だし汁 醤油	ミルク みたらしまカロニ (マカロニ 水 三温糖 醤油 片栗粉)
21(金)	おかゆ かれい だし汁 ほうれん草 人参 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 煮びたし みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 き야べつ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の照り焼き ごま和え みそ汁	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 き야べつ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (若菜)
22(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 煮びたし みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	鶏の甘辛煮丼 みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 みりん 三温糖 油 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク 食パン
25(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 き야べつ 人参 さつま芋 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん さつま芋の煮物	豆腐 だし汁 醤油 うどん き야べつ 人参 だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 煮込みうどん さつま芋の煮物	豆腐 だし汁 醤油 うどん き야べつ 人参 だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
26(水)	おかゆ かれい だし汁 き야べつ 玉ねぎ ジャガイモ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 き야べつ 玉ねぎ ジャガイモ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 き야べつ もやし 白菜 ゆかり 豆腐 だし汁 みそ	ミルク 食パン
27(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 大根 人参 ブロッコリー 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉と大根の煮物 温野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 大根 人参 だし汁 醤油 ブロッコリー だし汁 醤油 大根 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 豆腐煮 豚肉と大根の煮物 添え野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 大根 人参 だし汁 醤油 ブロッコリー 塩 大根 だし汁 醤油	ミルク さつま芋
28(金)	おかゆ 鮭 だし汁 大根 人参 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 大根 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 筑前煮 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 鶏肉 大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	ミルク プレーンケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー)
29(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 小松菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン

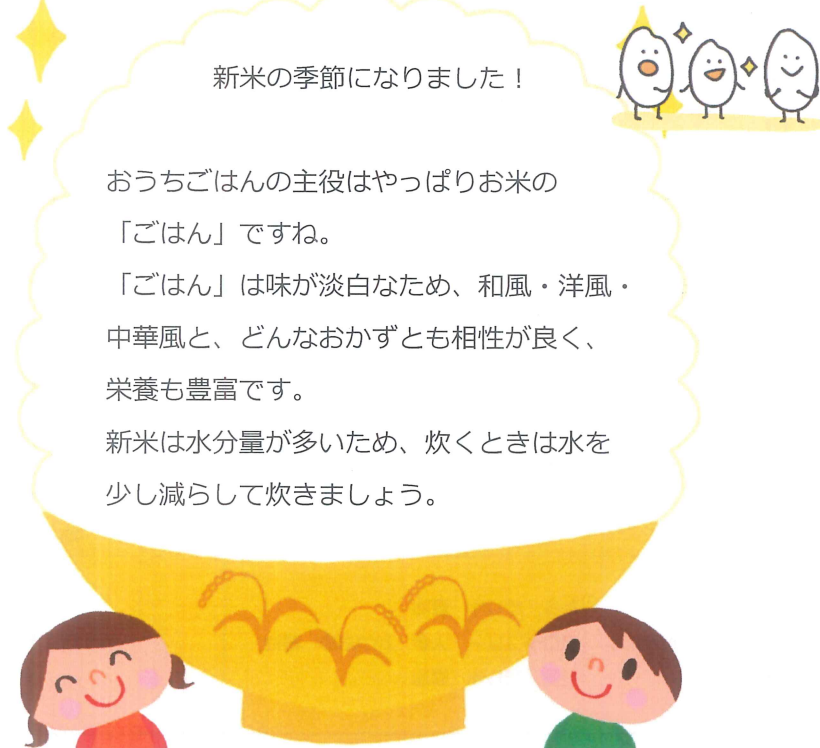
※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～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する食材がないよう、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します。

新米の季節になりました！

おうちごはんの主演はやっぱりお米の
「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。





食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スー
プに片栗粉でとろみをつけ食べやすくして
います。
献立表には記載していませんが、片栗粉を
使用しています。

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ま
しょう！

