

11月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	10	納豆炒飯 きゅうりの中華風浅漬け ニラと白菜のスープ	りんごケーキ※ 牛乳	米・納豆・レタス・コーン・玉葱・豚肉・ 生姜・きゅうり・人参・ニラ・白菜・えのき・ りんご・レモン・薄力粉・卵・マーガリン・ 牛乳	米菓子	17	きのこパスタ※ キャベツもりもりサラダ ポークシチュー	ごはんお焼き 牛乳	パスタ・玉葱・ベーコン・エリンギ・にんにく・ えのき・しめじ・キャベツ・コーン・きゅうり・ 豚肉・ブロッコリー・人参・マッシュルーム・ セロリ・米・しらす・オカカ・牛乳	ようかん
火	11	ごはん チャプチェ レタスの韓国風サラダ 中華スープ	焼き芋 牛乳	米・春雨・豚肉・にんにく・エリンギ・ニラ・ 玉葱・人参・レタス・きゅうり・海苔・豆腐・ えのき・長葱・干し椎茸・さつま芋・牛乳	せんべい	4	ねぎ塩豚丼 切干大根のサラダ 大根と玉葱のみそ汁	さつま芋りんご煮 牛乳	米・豚肉・玉葱・白滝・人参・小葱・長葱・ ゴマ・切干大根・きゅうり・もやし・大根・ ほうれん草・茄子・さつま芋・りんご・ マーガリン・牛乳	米粉クッキー
水	12	きのこカレー※ ツナマヨサラダ ぶどうジュース	はちみつヨーグルト お茶	米・鶏肉・南瓜・玉葱・人参・舞茸・ カレールウ・マッシュルーム・しめじ・ ほうれん草・ブロッコリー・じゃが芋・ 卵なしマヨネーズ・ツナ缶・はちみつ・ ぶどうジュース・ヨーグルト・お茶	米菓子	5	ごはん 焼きししゃも 南瓜サラダ ちゃんこ鍋	乾パンお好み焼き※ 牛乳	米・ししゃも・南瓜・玉葱・きゅうり・ レーズン・卵なしマヨネーズ・はちみつ・ 大根・人参・長葱・小松菜・春雨・豆腐・ 鶏肉・キャベツ・乾パン・薄力粉・ツナ缶・ 卵・オカカ・牛乳	米菓子
木	13	ごはん 鯖の梅煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁 [13日のみ +みかん]	クラッカー※ 牛乳	米・鯖・梅干し・生姜・豆腐・ほうれん草・ 人参・しめじ・オカカ・大根・玉葱・油揚げ・ 小葱・みかん・クラッカー・牛乳	ようかん	6	ひじきごはん 高野豆腐の揚げ煮 白菜の即席漬け さつま芋のみそ汁	セサミトースト※ 牛乳	米・干し椎茸・ひじき・人参・コーン・ 高野豆腐・白菜・人参・昆布・玉葱・わかめ・ さつま芋・食パン・ゴマ・マーガリン・牛乳	せんべい
金	14	食パン(ジャム)※ ハンバーグ※ グリーンサラダ ほうれん草のスープ	しらすごはん お茶	食パン・ジャム・豚肉・玉葱・乾パン・牛乳・ きゅうり・レタス・いんげん・人参・トマト・ ウインナー・えのき・ほうれん草・米・ しらす・海苔・お茶	米粉クッキー	7	玄米ごはん 秋鮭の生姜焼き 納豆サラダ 南瓜と小松菜のみそ汁	シンプルクッキー※ 牛乳	玄米・鮭・生姜・大根・人参・きゅうり・ 納豆・レモン・南瓜・玉葱・油揚げ・ 小松菜・コーン・薄力粉・マーガリン・牛乳	ようかん
土	1	あんかけご飯 角切りスープ	米粉パン 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ 干し椎茸・もやし・チンゲン菜・大根・ じゃがいも・えのき・米粉パン・ 米粉クッキー・牛乳	米菓子	8	中華おこわ 春雨とえのきのスープ	ようかん せんべい 牛乳	米・もち米・豚肉・生姜・にんにく・人参・ 干し椎茸・筍・春雨・えのき・いんげん・ 玉葱・ようかん・せんべい・牛乳	せんべい

 **今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー:523 kcal たんぱく質: 20.5 g 脂質:16.4 g 塩分:1.3 g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
 献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
 今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

 玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・ジュース等を提供します。

 **お誕生日を祝って** 

今月のくだもの 早生みかん
 今月のおやつ りんごケーキ

～今月の郷土食～

ちゃんこ鍋(東京)

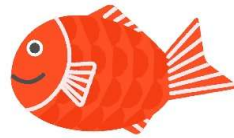
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

2025.11月

めかじきの西京焼き

(4人分)

めかじき 4切れ
砂糖 5g
白みそ 15g
酢 2g



- ①めかじきを合わせた調味料に漬け込む。
 - ②オーブンやグリル、フライパン等で焼く。
- ※こげやすいので低温～中温でじっくり焼くとよい。

きな粉蒸しパン

(4人分：4個)

菜種油 10g
砂糖 20g
豆乳 150g
薄力粉 100g
きな粉 20g
ベーキングパウダー 4g



- ①菜種油と砂糖を泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ③粉類を合わせてふるい加える。
- ④ヘラで混ぜ合わせ、むらなく混ぜたら容器に入れて蒸気の上だった蒸し器で15分程蒸す。
- ⑤竹串を刺し、生地がつかなくなったら出来上がり。

☆園ではスチーム機能のついたオーブンで作っています。バナナやレーズンを入れても美味しいです♪