

11月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	10	秋の炊き込みご飯※ きゅうりの中華風浅漬け にらと卵のみそ汁※	りんごタルト※ 牛乳※	米・ごぼう・油揚げ・舞茸・しめじ・栗・鶏肉・ 生姜・きゅうり・卵・玉葱・大根・にら・白菜・え のき・人参・りんご・薄力粉・マーガリン・ アーモンドパウダー・牛乳	17	きのこパスタ チキンソテー キャベツもりもりサラダ 白菜のスープ	さつまいもご飯 お茶	パスタ・玉葱・ベーコン・エリンギ・ニンニク・えのき・ しめじ・豆乳マーガリン・鶏肉・キャベツ・コーン・ きゅうり・ウインナー・人参・かぶ・白菜・えのき・ チンゲン菜・さつまいも・米・お茶
火	11 25	ごはん チャプチェ レタスの韓国風サラダ とろみスープ	焼きいも 牛乳※	米・春雨・豚肉・ニンニク・エリンギ・にら・玉葱・ 人参・レタス・きゅうり・ツナ缶・わかめ・海苔・ ごま・豆腐・えのき・筍・小葱・長葱・コーン・ 干し椎茸・緑豆もやし・さつまいも・牛乳	4 18	ごはん 焼きししゃも かぼちゃサラダ ちゃんこ鍋	お好み焼き 牛乳※	米・ししゃも・南瓜・玉葱・きゅうり・ はちみつ・干しぶどう・除去マヨネーズ・大根・ 人参・長葱・干し椎茸・こんにゃく・小松菜・ 春雨・豆腐・鶏肉・キャベツ・豚肉・小葱・ 米粉・オカ・青のり・牛乳
水	12 26	きのこカレー ひじきとレンコンのサラダ みかんジュース	はちみつヨーグルト※ お茶	米・豚肉・南瓜・人参・舞茸・マッシュルーム・ しめじ・ほうれん草・カレールウ・れんこん・ ひじき・きゅうり・除去マヨネーズ・コーン・レモン・ みかんジュース・ヨーグルト・はちみつ・お茶	5 19	ねぎ塩豚丼 きゅうりとささ身の胡麻和え 具だくさんみそ汁	バナナケーキ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・白滝・人参・小葱・長葱・ きゅうり・鶏肉・緑豆もやし・ごま・大根・ 里芋・舞茸・ほうれん草・茄子・バナナ・ MIX粉・豆乳・豆乳マーガリン・牛乳
木	13 27	ごはん 秋刀魚の梅煮 ほうれん草の白和え 大根のみそ汁	ベーコン蒸しパン 牛乳※	米・秋刀魚・梅干し・生姜・豆腐・人参・ ほうれん草・しめじ・切干大根・玉葱・ 小松菜・干し椎茸・豆乳・ベーコン・MIX粉・ 牛乳	6 20	玄米ごはん 高野豆腐の揚げ煮 白菜の即席漬け まいたけのみそ汁	セサミトースト 牛乳※	玄米・高野豆腐・白菜・人参・昆布・鶏肉・ コーン・玉葱・わかめ・舞茸・さつまいも・ 食パン・ごま・豆乳マーガリン・牛乳
金	14 28	食パン ミートローフ グリーンサラダ ポークシチュー	ゆかりおにぎり お茶	食パン・豚肉・玉葱・じゃが芋・パン粉・豆乳・ 人参・いんげん・コーン・サニーレタス・ハム・トマト・ きゅうり・トマト・ニンニク・ブロッコリー・マッシュルーム・ セロリ・米・しそ・お茶	7 21	ごはん 秋鮭の生姜焼き 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁	さくさくクッキー 牛乳※	米・鮭・生姜・大根・人参・きゅうり・納豆・ レモン・南瓜・玉葱・豆腐・油揚げ・えのき・ 小松菜・コーン・薄力粉・豆乳マーガリン・牛乳
土	1 15 29	あんかけご飯 角切りスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・キャベツ・人参・干し椎茸・ 緑豆もやし・青梗菜・大根・じゃがいも・ 鶏肉・えのき・お菓子・牛乳	8 22	肉野菜丼 春雨とえのきのスープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・じゃが芋・ピーマン・キャベツ・ニンニク・ 春雨・えのき・人参・さやいんげん・玉葱・ コーン・お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 528kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.1g 塩分 1.3g

★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、乳・乳製品、ナッツ類(ココア・ココナッツを除く)です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート 文旦
今月のおやつ りんごタルト



～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

きな粉蒸しパン (4カップ分)

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



- ①ボウルに油と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②豆乳を加えてさらに混ぜる。
- ③粉類を合わせてふるい入れる。
- ④ヘラで混ぜ合わせ、むらなく混ぜたらカップに生地を入れて蒸気が上がっている蒸し器に並べ、蓋をして強火で15～16分蒸す。
- ⑤竹串を刺して、生地がつかなくなったら出来上がり。

塩昆布のサラダ (4人分)

きゃべつ	80 g	千切り
きゅうり	50 g	千切り
にんじん	10 g	千切り
コーン缶	20 g	
マヨネーズ	大さじ1強	
塩昆布	3 g	



- ①人参を耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ②冷ました①とその他の材料を和えて完成。