

2025年 11月 献立表

ひだまり保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
1 ／ 土	あんかけやきそば ニラともやしのナムル わかめスープ	蒸し中華めん／オリ ーブ油／かたくり粉／ご ま油／薄力粉／きび砂 糖／なたね油	豚肉／わかめ／牛乳	たけのこ／玉葱／にんじ ん／はくさい／もやし／ にら／えのきたけ／ねぎ	塩／白こしょう／かつ お昆布だし／醤油／	牛乳 ちんすこう	エネルギー たんぱく質 脂 質	523 kcal 19.6 g 21.1 g
4 18 ／ 火	ご飯 かじきのスタミナ焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油	めかじき／油揚げ／味噌 ／豚ひき肉	にんにく／にんじん／れ んこん／さやいんげん／ だいこん／ほうれんそう ／しょうが	醤油／砂糖／清酒／ かつお昆布だし	麦茶 肉味噌おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	553 kcal 23.4 g 15.8 g
5 19 ／ 水	ご飯 鶏肉の塩からあげ 白菜の柚子和え 味噌汁	七分づき米／なたね油 ／薄力粉／かたくり粉 ／きび砂糖／米粉	鶏肉／木綿豆腐／味噌／ 牛乳／豆乳	にんにく／しょうが／は くさい／きゅうり／にん じん／ゆず／なめこ／ね ぎ	塩／醤油／煮干しだ し／ココアパウダー ／ベーキングパウ ダー	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質	628 kcal 22.7 g 20.0 g
6 20 ／ 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大根の甘酢漬け すまし汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／麩／ じゃがいも／かたくり 粉	生鮭／牛乳／味噌	キャベツ／玉葱／にんじ ん／ぶなしめじ／だいこ ん／きゅうり／かぶ／チ ンゲン菜	本みりん／清酒／醬 油／米酢／塩／かつ お昆布だし	牛乳 いももち	エネルギー たんぱく質 脂 質	489 kcal 20.3 g 12.9 g
7 21 ／ 金	カレーうどん カリフラワーのピクルス 果物	干しうどん／オリーブ 油／かたくり粉／きび 砂糖／七分づき米	豚肉／きな粉	玉葱／にんじん／ねぎ／ ぶなしめじ／カリフラ ワー／黄ピーマン	かつおだし／塩／カ レー粉／米酢／本み りん／醤油	麦茶 きなこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	510 kcal 20.1 g 9.9 g
8 22 ／ 土	ツナとコーンのチャーハン ピーマンの和風炒め きのこスープ	七分づき米／オリーブ 油／じゃがいも／ごま 油／米粉／かたくり粉 ／きび砂糖／なたね油	ツナ缶詰／鶏肉／牛乳／ きな粉／味噌／豆乳／つ ぶあん	ねぎ／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／マッシュルーム／ パセリ／青ピーマン／ぶ なしめじ／えのきたけ／ こねぎ	清酒／塩／醤油／か つおだし／ベーキン グパウダー	牛乳 みそパウンド	エネルギー たんぱく質 脂 質	522 kcal 17.4 g 13.2 g
10 ／ 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／米粉／ なたね油／さつまいも	まさば／干ひじき／油揚 げ／味噌／牛乳	にんじん／さやいんげん ／ほうれんそう／玉葱／ かぼちゃ	塩／清酒／かつお昆 布だし／醤油／煮干 しだし／ベーキング パウダー	牛乳 おいもケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	599 kcal 19.6 g 20.9 g
11 25 ／ 火	ご飯 豚肉の柚子味噌焼き 小松菜の磯和え すまし汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／やまと いも	豚肉／味噌／しらす／刻 みのり／油揚げ／生鮭	ゆず／こまつな／もやし ／にんじん／ごぼう／ しゅんぎく	醤油／本みりん／か つお昆布だし／塩	麦茶 鮭おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	520 kcal 21.4 g 12.6 g
12 26 ／ 水	ご飯 鮭の塩焼き（乳児） 焼きししゃも（幼児） 小松菜と厚揚げ炒め 根菜汁	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／米粉／ なたね油／里芋	生鮭（乳児）／ししゃも （幼児）／生揚げ／かつ お節／牛乳／ベーコン／ 豆乳／味噌	こまつな／にんじん／だ いこん／ねぎ／ごぼう／ ブロッコリー	塩（乳児）／醤油／か つお昆布だし／ベー キングパウダー	牛乳 ブロッコリーマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質	570 kcal 24.3 g 19.7 g
13 27 ／ 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 納豆和え たまごの味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／ごま油	鶏肉／味噌／挽きわり納 豆／牛乳／寒天／こしあ ん／鶏卵／わかめ	しょうが／ねぎ／キャベ ツ／にんじん／玉ねぎ	醤油／かつお昆布だ し	牛乳 ようかん	エネルギー たんぱく質 脂 質	526 kcal 24.7 g 15.7 g
14 28 ／ 金	パン かぼちゃのシチュー 温野菜サラダ	パン（ナチュラル）／ オリーブ油／なたね油 ／薄力粉／七分づき米	鶏肉／豆乳／しらす干し ／かつお節	玉葱／にんじん／かぼ ちゃ／とうもろこし缶詰 (ホ-ル)／とうもろこし缶詰 (ク-ム)／かぶ／ブロッコ リー／ねぎ	塩／米酢／醤油	麦茶 じゃこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	498 kcal 21.0 g 11.4 g
15 29 ／ 土	麻婆豆腐丼 中華きゅうり 野菜スープ	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／かたく り粉／ごま油／薄力粉 ／なたね油	豚ひき肉／味噌／木綿豆 腐／牛乳／豆乳	にんじん／ねぎ／きゅう り／玉葱／キャベツ／パ ナナ	塩／かつお昆布だし ／醤油／米酢／ベー キングパウダー	牛乳 バナナマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質	555 kcal 19.0 g 20.2 g
17 ／ 月	ガバオライス キャベツとじゃこの和え物 千切り野菜のスープ	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／さつま いも／なたね油／黒ご ま	豚ひき肉／ちりめんじゃ こ／わかめ／牛乳	にんにく／玉葱／青ピー マン／赤ピーマン／パジ ル／キャベツ／にんじん ／だいこん／えのきたけ	醤油／米酢／かつお 昆布だし／塩	牛乳 大学芋	エネルギー たんぱく質 脂 質	588 kcal 20.5 g 18.8 g



◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物を体の働きによって分類しています。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。

献立変更については、その都度お知らせいたします。

◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。

◎果物は旬のものを使っていきたいと思っているのですが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなっ
てしまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。

◎保育園の食事では・そば・ピーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。



だいどころ便り 11月



♪たべものクイズ

なんの たべものに なるでしょう？



♪ヒント♪

「いねかり」を している
ようすです。おにぎりにも
カレーにも ぜったいに
ひつよう。しろい「お〇〇」に
なるよ。



今月の郷土料理 ～北海道～

鮭のちゃんちゃん焼き、いもち
＜6日、20日（木） 昼食、おやつ＞

◎鮭のちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きとは、鮭と
キャベツやもやし、にんじんなどを
鉄板で蒸し焼きにし、味噌で味つ
けをした漁師料理のこと。漁師が
ドラム缶を切って鉄板変わりにし、
その場でさばいた鮭を焼いて食べ
たのが始まりと言われている。名前の由来は諸説あ
り、“ちゃちゃっと作れるから”、“ちゃん（お父さん）が
作るから”、“焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンとい
う音を立てるから”など様々。



◎いもち

いもちは、北海道を代表する農産物のじゃがいも
を使った、家庭でも手軽に作れる郷土料理。
まだ稲作の生産技術が発達していない時代に餅を作る
際、もち米の代わりにじゃがいもを使ったことが始ま
りと言われている。焼いてバターをのせたり、甘辛いた
れで食べるのが定番。



☆和食の日☆



11月24日は、「いいにほんしょく」という語呂合わせから、
和食の日にされています。「実り」の季節であるこの日本の
秋に、和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを
再認識するきっかけの日となっていくよう、願いが込められ
ています。

和食は肉や魚、野菜のおかずがそろった栄養バランスの
よい食事。四季折々の食材を楽しめるのも魅力のひとつで
す。

また、和食の基本となるのは「だし」です。
乾燥してうま味が凝縮されたかつお節や昆布
などからうま味を抽出した「だし」は、素材の
おいしさを引き立ててくれます。保育園でも、
だしをしっかり取り、素材のおいしさを引き出
せるような調理を心がけています。



日本ならではの食文化を、子どもたちと
一緒に味わえるといいですね。

★家庭で実践したい和食のとりにくみ

- ・ごはんを主食に
 - ・旬を楽しむ
 - ・みんなで食卓を囲む
- 「いただきます」「ごちそうさま」を家族で大切に。



☆新米の季節



田植えの時期や品種の違いにより様々ですが、9月～10月
は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染ま
ると、収穫が始まります。

炊きたての新米は、つやつやで香りも良く、ひと口食べれば
甘みをしっかり感じられます。ご家庭でもこの時期ならではの
“新米ごはん”を、ぜひお子さんと一緒に味わってみてく
ださいね。

「ごはんがおいしい」と、食事の時間がもっと楽しくなりま
す！

たべものクイズのこたえは、「お“こめ”」でした！
田んぼにまいたタネが大きくなって「いね」になるよ。
秋に実ったおこめをかりとって、もみがらをとると
「おこめ」になるよ！



延長おやつ献立表

						1(土)
延長 おやつ						いちごジャムサンド
材料						米パン・いちごジャム
	17(月)	4・18(火)	5・19(水)	6・20(木)	7・21(金)	8・22(土)
延長 おやつ	焼きビーフン	豆乳蒸しパン	ツナおにぎり	ココアプリン	ふかし芋	お麩スナック
材料	ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・キャベツ・人参・塩・醤油・ごま油	米粉・豆乳・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	七分づき米・ツナ缶・醤油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	さつまいも	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖
	10(月)	11・25(火)	12・26(水)	13・27(木)	14・28(金)	15・29(土)
延長 おやつ	わかめおにぎり	シュガートースト	おかかおにぎり	のり塩ポテト	みかんゼリー	シナモントースト
材料	七分づき米・わかめ・醤油・塩	米パン・砂糖・なたね油	七分づき米・かつお節・醤油	じゃがいも・オリーブ油・塩・青のり	みかんジュース・寒天・きび砂糖	米パン・きび砂糖・シナモン

2025年11月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	中期				後期			
	午前食		午後食		午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料
1 (土)	中華風粥 スープ	七分づき米・昆布だし・きな粉・白 菜・人参・醤油・えのき・長ねぎ・塩	6倍粥 白菜とお麩の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・麩・白菜・ 砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・人参・味噌	中華風粥 スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・ 白菜・人参・醤油・えのき・長ねぎ・ 塩	3倍粥 鶏団子と白菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ 白菜・砂糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・人参・味噌
4 18 (火)	6倍粥 かじきと青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・ほう れん草・醤油・砂糖・片栗粉・大 根・人参・味噌	6倍粥 たらと大根の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・大根・ 砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・ほうれん草・麩・味噌	3倍粥 かじきと青菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・ほう れん草・醤油・砂糖・片栗粉・大 根・人参・味噌	3倍粥 鶏団子と大根の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ 大根・砂糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・ほうれん草・麩・味噌
5 19 (水)	6倍粥 豆腐と人参のやわらか煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人 参・塩・醤油・片栗粉・白菜・味噌	6倍粥 鯛の白菜あんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・白菜・ 砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・人参・長ねぎ・味噌	3倍粥 豆腐ハンバーグ 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・鶏ひ き肉・塩・醤油・片栗粉・オリーブ 油・人参・白菜・味噌	3倍粥 鯛の白菜あんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・白菜・ 砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だ し・人参・長ねぎ・味噌
6 20 (木)	6倍粥 鮭のちゃんちゃん焼き風 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鮭・砂糖・ 味噌・キャベツ・人参・しめじ・か ぶ・麩・塩・醤油・片栗粉	6倍粥 じゃがいもとしらすの煮物 かぶのとうろ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干し・ じゃがいも・醤油・片栗粉・かぶ・ かつお昆布だし・大根・チンゲン 菜・味噌	3倍粥 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁	七分づき米・昆布だし・鮭・砂糖・ 味噌・キャベツ・人参・しめじ・オ リーブ油・かぶ・麩・塩・醤油	3倍粥 豚肉のお焼き かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・ 豚ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かぶ・かつお昆布だし・大根・ チンゲン菜・味噌
7 21 (金)	6倍粥 かれいとしつまいもの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・さ つまいも・砂糖・醤油・片栗粉・長 ねぎ・人参・味噌	6倍粥 カリフラワーと鯛の洋風煮 さつまいも豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・鯛・カリフ ラワー・塩・醤油・片栗粉・さつまい も・玉ねぎ・豆乳	3倍粥 かれいの照り焼き 蒸しさつまいも 味噌汁	七分づき米・かれい・砂糖・醤油・ オリーブ油・さつまいも・長ねぎ・人 参・味噌	3倍粥 カリフラワーと鯛の洋風煮 さつまいも豆乳スープ	七分づき米・昆布だし・鯛・カリフ ラワー・塩・醤油・片栗粉・さつまい も・玉ねぎ・豆乳
8 22 (土)	野菜粥 すまし汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・ 長ねぎ・ピーマン・醤油・しめじ・こ ねぎ・塩	6倍粥 じゃがいもとしらす煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・ しらす・醤油・片栗粉・オリーブ油・ かつお昆布だし・わかめ・麩・味噌	3倍粥 すまし汁	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・長 ねぎ・ピーマン・醤油・しめじ・こ ねぎ・塩	3倍粥 じゃがいもと鶏肉のお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・じゃがいも・ 鶏ひき肉・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かつお昆布だし・わかめ・麩・ 味噌
10 (月)	6倍粥 さつまいもかぼちゃ煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干し・ かぼちゃ・塩・醤油・片栗粉・ほう れん草・玉ねぎ・味噌	6倍粥 さつまいもとたらのクリーム煮 スープ	七分づき米・昆布だし・たら・さつ まいも・ほうれん草・豆乳・塩・片栗 粉・かつお昆布だし・人参・醤油	3倍粥 ひじきハンバーグ 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ ひじき・塩・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かぼちゃ・ほうれん草・玉ねぎ・ 味噌	3倍粥 さつまいもとたらのクリーム煮 スープ	七分づき米・昆布だし・たら・さつ まいも・ほうれん草・豆乳・塩・片栗 粉・かつお昆布だし・人参・醤油
11 25 (火)	6倍粥 かじきと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・人 参・じゃがいも・砂糖・醤油・片栗 粉・小松菜・麩・味噌	6倍粥 かれいの味噌煮 じゃがいものやわらか煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれい・味 噌・砂糖・片栗粉・じゃがいも・かつ お昆布だし・人参・塩・醤油	3倍粥 肉団子と野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・ 人参・じゃがいも・砂糖・醤油・片 栗粉・小松菜・麩・味噌	3倍粥 かれいの味噌漬け焼き 蒸しじゃがいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれい・味 噌・砂糖・オリーブ油・じゃがいも・ かつお昆布だし・人参・塩・醤油
12 26 (水)	6倍粥 鮭と大根の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鮭・大根・ 砂糖・醤油・片栗粉・人参・長ね ぎ・味噌	6倍粥 豆腐とブロッコリー煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ブ ロccoli・塩・醤油・片栗粉・かつ お昆布だし・大根・小松菜・味噌	3倍粥 鮭の塩焼き 大根 味噌汁	七分づき米・鮭・塩・オリーブ油・昆 布だし・大根・人参・里芋・長ねぎ・ 味噌	3倍粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ 豆腐・塩・醤油・片栗粉・オリーブ 油・ブロッコリー・かつお昆布だし・ 大根・小松菜・味噌
13 27 (木)	6倍粥 かじきと人参のみそ煮 野菜スープ	七分づき米・昆布だし・かじき・人 参・味噌・醤油・片栗粉・キャベツ・ 玉ねぎ・塩	6倍粥 鮭のキャベツあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鮭・キャベ ツ・醤油・砂糖・片栗粉・かつお昆 布だし・人参・わかめ・味噌	3倍粥 みそつくね 人参 野菜スープ	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ 味噌・醤油・片栗粉・人参・キャベ ツ・玉ねぎ・塩	3倍粥 鮭のキャベツあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鮭・キャベ ツ・醤油・砂糖・片栗粉・かつお昆 布だし・人参・わかめ・味噌
14 28 (金)	6倍粥 かぼちゃのシチュー かぶとブロッコリー のやわらか煮	七分づき米・昆布だし・かぼちゃ・ 人参・玉ねぎ・豆乳・塩・片栗粉・ かぶ・ブロッコリー	6倍粥 炊き合わせ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・かぶ・ 人参・砂糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・かぼちゃ・味噌	3倍粥 かぼちゃのシチュー かぶとブロッコリー	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ かぼちゃ・人参・玉ねぎ・豆乳・塩・ 片栗粉・かぶ・ブロッコリー	3倍粥 炊き合わせ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・かぶ・ 人参・砂糖・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・かぼちゃ・味噌
15 29 (土)	6倍粥 豆腐のみそ煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・長ね ぎ・味噌・砂糖・片栗粉・キャベツ・ 塩・醤油	6倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干し・ キャベツ・玉ねぎ・醤油・片栗粉・ かつお昆布だし・長ねぎ・麩・味噌	3倍粥 麻婆豆腐 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・豚ひ き肉・長ねぎ・味噌・砂糖・片栗粉・ キャベツ・塩・醤油	3倍粥 しらすと野菜煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干し・ キャベツ・玉ねぎ・醤油・片栗粉・ かつお昆布だし・長ねぎ・麩・味噌
17 (月)	6倍粥 さつまいもと鮭の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・さつまいも・ 鮭・砂糖・醤油・片栗粉・人参・塩	6倍粥 さつまいものしらすあんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつまいも・ しらす干し・醤油・片栗粉・かつお 昆布だし・大根・わかめ・味噌	ガバオライス風 蒸しさつまいも スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・ 玉ねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・ 砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・ 人参・塩	3倍粥 さつまいものお焼き 味噌汁	七分づき米・昆布だし・さつまいも・ しらす干し・醤油・片栗粉・オリーブ 油・かつお昆布だし・大根・わか め・味噌

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。