

# 2025年11月献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			(〇は午後おやつ)		10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
文化の日										
04 火	5分つきごはん、豚肉のしょうが焼き、厚揚げの甘辛煮、小松菜と人参の白和え、みそ汁	504.6(403.7) 18.8(15.1) 16.2(12.9) 1.3(1.0)	米(半つき米)、〇わらび餅粉、〇砂糖、油、〇黒砂糖、砂糖	豚肉、厚揚げ、木綿豆腐、〇スキムミルク、〇きな粉、みそ	玉ねぎ、人参、小松菜、ピーマン、白ごま、わかめ	醤油、みりん、しょうが	スキムミルク、お菓子	わらびもち、スキムミルク		
05 水	5分つきごはん、チキンカツ、大根のみそ炒め、ブロッコリー和風サラダ、すまし汁	531.0(424.8) 26.1(20.8) 18.9(15.1) 1.3(1.1)	米(半つき米)、〇小麦粉、パン粉、油、小麦粉、〇マヨネーズ、〇砂糖、ごま油、砂糖、醤油、〇油	鶏肉、〇スキムミルク、〇とろけるチーズ、〇ベーコン、かつお節、みそ	大根、ブロッコリー、〇玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、しめじ、あさつき	みりん、〇ケチャップ、醤油、酢、塩、〇ドライイースト、〇パザル、〇醤油、〇にんにく、〇塩	スキムミルク、お菓子	ひとくちピザ、スキムミルク	う・き・み 散歩	
06 木	5分つきごはん、筑前煮、さつま芋のレモン煮、かぶの和風サラダ、みそ汁	546.9(471.4) 23.4(20.2) 13.6(11.8) 1.7(1.5)	米(半つき米)、さつま芋、〇食パン、里芋、砂糖、〇砂糖、〇シロップ、ごま油、〇マーガリン	鶏肉、〇卵、木綿豆腐、〇スキムミルク、ツナ、みそ、かつお節	人参、板こんにゃく、かぶ、いんげん、レモン果汁、わかめ	醤油、みりん、酢、塩	スキムミルク、お菓子	フレンチトースト、麦茶		
07 金	5分つきごはん、肉じゃが、れんこんとごぼうの金平、納豆、すまし汁	487.3(389.9) 18.0(14.4) 20.2(16.2) 1.3(1.0)	米(半つき米)、〇うどん、じゃが芋、里芋、油、ごま油、砂糖、〇ごま油、〇砂糖	豚肉、納豆、〇豚肉、〇みそ	玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼう、〇きゅうり、糸こんにゃく、ほうれん草、えのき、青ねぎ、白ごま、椎茸	醤油、みりん、みりん、めんつゆ、〇醤油、塩	スキムミルク、お菓子	じゃじゃめ、ほうじ茶		
10 月	5分つきごはん、麻婆大根、チンゲン菜の炒り玉子のせ、もやしのナムル、中華スープ	492.1(393.7) 17.3(13.8) 19.7(15.7) 1.5(1.2)	米(半つき米)、〇マカロニ、ごま油、〇油、〇砂糖、片栗粉、砂糖	豚肉、卵、厚揚げ、〇スキムミルク、〇粉チーズ、赤みそ	大根、もやし、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、〇人参、〇玉ねぎ、青ねぎ、白ごま、さくらげ	〇ケチャップ、みりん、中華だし、醤油、醤油、塩、〇醤油、しょうが、にんにく、〇パセリ	スキムミルク、お菓子	ケチャップマカロニ、抹茶ミルクティー		
11 火	5分つきごはん、鶏の照り焼き、里芋のそぼろ煮、かぶの甘酢和え、みそ汁	528.0(422.4) 17.3(13.9) 19.5(15.6) 1.3(1.0)	米(半つき米)、〇小麦粉、里芋、〇油、〇砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏肉、豚肉、みそ、〇粉チーズ	玉ねぎ、かぶ、人参、小松菜、しめじ、いんげん	みりん、醤油、酢、塩、〇塩	スキムミルク、お菓子	チーズクッキー、麦茶	そ 防災センター	
12 水	芋の子ごはん、男鹿の石焼鍋風煮、大根しりしり、かぶと塩昆布の和え物、すまし汁	485.4(420.6) 20.1(17.0) 18.2(16.2) 1.3(1.1)	〇じゃが芋、白米、里芋、〇油、ごま油、砂糖、醤油、油	赤魚、木綿豆腐、〇スキムミルク、油揚げ、白みそ	大根、かぶ、白菜、人参、玉ねぎ、塩昆布、〇青のり	天然だし(昆布)、醤油、みりん、みりん、塩、〇塩	スキムミルク、お菓子	青のりポテト、ココアミルク		
13 木	5分つきごはん、鶏肉のトマト煮、高野豆腐の洋風煮、キャベツのマリネ、かぶとベーコンスープ	542.1(433.7) 22.1(17.7) 16.9(13.5) 1.5(1.2)	米(半つき米)、〇小麦粉、〇砂糖、油、〇マーガリン、マカロニ、砂糖	鶏肉、〇小豆、豚肉、ベーコン、高野豆腐、大豆	玉ねぎ、ホールトマト、キャベツ、かぶ、人参、コーン、〇黒ごま	ケチャップ、コンソメ、酢、醤油、〇ドライイースト、塩、〇塩、醤油、白こしょう、パセリ	スキムミルク、お菓子	あんぱん、麦茶		
14 金	ホークカレー、フレンチサラダ、フルーツヨーグルト	583.5(466.8) 18.2(14.5) 25.6(20.5) 1.9(1.5)	白米、じゃが芋、〇油、砂糖、油、〇片栗粉、〇砂糖	豚肉、スキムミルク、〇大豆、プロセスチーズ	玉ねぎ、みかん缶、バナナ、人参、キャベツ、きゅうり	カレーウ、酢、〇みりん、〇醤油、ケチャップ、ソース、塩	スキムミルク、お菓子	大豆の甘辛揚げ、ほうじ茶		
17 月	5分つきごはん、豚肉とかぶのクリーム煮、小松菜のソテー、ひじきマヨ和え、コンソメスープ	512.5(410.0) 17.5(14.0) 21.3(17.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、〇小麦粉、油、〇揚げ玉、〇油、マヨネーズ、砂糖	豚肉、厚揚げ、〇スキムミルク、スキムミルク	玉ねぎ、かぶ、小松菜、コーン、人参、〇キャベツ、えのき、〇人参、ひじき	〇ソース、コンソメ、醤油、醤油、塩、クリームシチュールク	スキムミルク、お菓子	お好み焼き、スキムミルク		
18 火	5分つきごはん、鶏のからあげ、かぶのそぼろあんかけ、里芋の和風マヨサラダ、みそ汁	555.9(444.7) 24.2(19.3) 22.6(18.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、里芋、〇小麦粉、油、片栗粉、〇砂糖、〇マーガリン、マヨネーズ、ごま油、砂糖、醤油	鶏肉、木綿豆腐、豚肉、〇卵、みそ、〇スキムミルク、スキムミルク	かぶ、人参、小松菜、いんげん、〇レモン果汁	みりん、醤油、にんにく、しょうが、塩	スキムミルク、お菓子	ヨーグルトパウンドケーキ、麦茶		
19 水	きつねうどん、豚肉の南蛮揚げ、ほうれん草のごま和え	502.2(401.8) 18.8(15.0) 24.8(19.8) 1.5(1.2)	うどん、〇白米、砂糖、油、ごま油、片栗粉、〇ごま油	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、青ねぎ、〇白ごま、白ごま、あさつき、椎茸、〇わかめ	みりん、醤油、醤油、酢、〇塩、塩	スキムミルク、お菓子	わかめおにぎり、ほうじ茶		
20 木	5分つきごはん、煮込みハンバーグ、キャベツのソテー、ポテトサラダ、コンソメスープ	499.0(406.6) 19.0(15.7) 18.3(14.9) 1.5(1.2)	米(半つき米)、〇ホットケーキミックス、じゃが芋、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏肉、豚肉、厚揚げ、〇スキムミルク、木綿豆腐、スキムミルク、おから、〇きな粉	キャベツ、大根、玉ねぎ、ホールトマト、人参、しめじ、きゅうり	ケチャップ、ソース、コンソメ、醤油、醤油、塩、こしょう	スキムミルク、お菓子	きな粉蒸しパン、スキムミルク	か・あ 散歩	
21 金	秋の紅葉ごはん、鶏肉のオープン焼き、栗のスイートポテト、ブロッコリーとコーンの甘酢和え、けんちん汁	485.7(396.4) 23.3(18.9) 11.8(9.5) 1.1(0.9)	白米、さつまいも、里芋、片栗粉、油、砂糖、マーガリン、〇砂糖、ごま油	鶏肉、鶏肉、スキムミルク、〇セラチン	〇ぶどう果汁、ブロッコリー、人参、ごぼう、コーン、青ねぎ、黒ごま、椎茸	酢、醤油、みりん、みりん、醤油、しょうが、塩、にんにく	スキムミルク、お菓子	ぶどうゼリー、ほうじ茶ミルクティー		

## 振替休日

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			(〇は午後おやつ)		10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
25 火	5分つきごはん、豚肉、チンゲン菜中華炒め、もやしの中華サラダ、中華スープ	482.0(385.6) 13.4(10.7) 22.3(17.9) 1.4(1.1)	米(半つき米)、〇小麦粉、ごま油、油、〇ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉	玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参、〇コーン、〇にら、ピーマン、きゅうり、白ごま、椎茸、きざみのり	みりん、酢、醤油、ケチャップ、中華だし、〇酢、〇醤油、オイスターソース、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	チヂミ、ほうじ茶		
26 水	ミラノ風ドリア、大根の洋びたし、さっぱりブロッコリー和え、コンソメスープ	484.7(387.8) 12.9(10.3) 20.9(16.7) 1.4(1.2)	白米、〇片栗粉、〇米粉、〇油、油、米粉、〇砂糖、マーガリン、砂糖、片栗粉、〇グラニュー糖	〇木綿豆腐、豚肉、とろけるチーズ、スキムミルク	玉ねぎ、大根、ブロッコリー、人参、キャベツ、ホールトマト、しめじ、コーン、トマト	酢、ソース、コンソメ、ケチャップ、醤油、パセリ、みりん、醤油、塩、天然だし(昆布)	スキムミルク、お菓子	もちもちドーナツ、麦茶		
27 木	5分つきごはん、あんかけ鶏ミンチ入り鍋焼き、里芋の甘辛炒め、小松菜の和風サラダ、みそ汁	487.1(389.7) 17.7(14.1) 22.6(18.1) 1.4(1.1)	米(半つき米)、〇じゃが芋、里芋、〇油、油、〇小麦粉、片栗粉、ごま油、砂糖	卵、〇おから、鶏肉、木綿豆腐、厚揚げ、みそ、かつお節	小松菜、玉ねぎ、人参、コーン、〇人参、ひじき、あさつき	醤油、〇ソース、酢、みりん、みりん、〇塩	スキムミルク、お菓子	ゼリーフライ、ほうじ茶		
28 金	5分つきごはん、サバのまみそ焼き、大根とさつま揚げ煮物、里芋のおかか和え、すまし汁	483.5(409.1) 20.9(18.8) 14.7(13.5) 1.3(1.1)	米(半つき米)、〇食パン、里芋、〇小麦粉、〇砂糖、〇マーガリン、砂糖	サバ、さつま揚げ、〇スキムミルク、白みそ、かつお節	大根、玉ねぎ、ほうれん草、人参、白ごま	醤油、みりん、塩	スキムミルク、お菓子	メロンパン風トースト、麦茶ミルクティー		



## 今月の郷土料理は秋田県です。

### 〇芋の子ごはん

秋田では里芋のことを「いものこ」と呼びます。横手・湯沢など県南では芋のこ汁と並ぶ秋の定番メニューです。収穫後に余った小芋を山里の家庭で米と一緒に炊いたのが始まりといわれています。もちっとした里芋が米の甘味と共に、とろりとした旨味が広がります。

### 〇男鹿の石焼鍋

秋田県男鹿半島に伝わる郷土料理「石焼鍋」は、漁師さんの知恵から生まれた豪快な料理です。木の樽に入れた魚や野菜のだしに、真っ赤に焼いた石をジュッ！と入れて一気に煮たてる海辺ならではの料理です。魚のうまみと野菜の甘味が汁に移り心も体も温まります。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
※今月の地元野菜は『大根』『かぶ』『里芋』などになります。  
※卵・豚・鶏・牛を使用しているものは赤色で記載しています。