

2025年11月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	食パン ジャがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
3	月	文化の日				
4	火	筑前煮 七分つきごはん【米飯】 豆腐とうすあげのみそ汁 フルーツ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 ちくわ 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	じゃがいも 米 ジャム ホットケーキミックス	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん フルーツ
5	水	てりやき豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ ゆかりご飯【米飯】 コンソメスープ	フレンチ トースト	豚肉 豆腐 ひじき シーチキン ベーコン わかめ 牛乳	片栗粉 米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ きゅうり キャベツ
6	木	八宝菜 焼き春巻き さつまいもの甘ダレかけ 米飯	ちんすこう	豚肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 ごま さつまいも 米	人参 たけのこ たまねぎ 白菜 ピーマン しいたけ えのき
7	金	ハヤシライス ひじきマヨドレサラダ フルーツ	せんべい	豚肉 ひじき 牛乳	米 ジャがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
8	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
10	月	けんちん汁 米飯 肉団子 フルーツ	もみじ クッキー	鶏肉 うすあげ 豚肉 牛乳	米 小麦粉 バター	人参 ごぼう 大根 こんにゃく フルーツ 小豆
11	火	ポテトコロッケ わかめご飯 オーロラサラダ たまねぎと豆腐のみそ汁 フルーツ	マドレーヌ	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 牛乳	パン粉 ジャがいも 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ フルーツ
12	水	きつねうどん (きつね煮込みうどん) ハッシュドポテト フルーツ	おかか おにぎり	花かつお うすあげ 牛乳 かまぼこ わかめ	うどん ジャがいも ごま 米	人参 しいたけ フルーツ
13	木	肉じゃが 米飯 豆腐と麩のすまし汁 フルーツ	ハートパイ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	じゃがいも 米 麩 小麦粉	人参 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん フルーツ
14	金	しいたけ炊き込みごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜と厚揚げのみそ汁	バウム クーヘン	シーチキン ひじき うすあげ 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 ジャがいも 小麦粉	しいたけ 人参 ごぼう たけのこ たまねぎ 白菜
15	土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	ロールパン ジャム スティックパン	フルーツ
17	月	和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
18	火	ちくわの2色揚げ マカロニサラダ さつまいもご飯 豆腐のみそ汁	ショート ブレッド	ちくわ 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	小麦粉 米 マカロニ さつまいも ごま りんごジャム	人参 キャベツ きゅうり
19	水	白身魚の西京焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 じゃがいものみそ汁	きなこ マフィン	白身魚 みそ わかめ シーチキン きなこ 豆乳 牛乳	米 ジャがいも ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
20	木	豚肉と厚揚げのみそ煮 麦ごはん【米飯】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	やきいも 食育の日	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 さつまいも	人参 たまねぎ かぼちゃ フルーツ
21	金	ごぼとん丼 ごま和え【おひたし】 豆腐とうすあげのみそ汁	ウエハースと ビスケット	豚肉 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま	人参 たまねぎ 小松菜 白菜
22	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	豚肉 牛乳	食パン 片栗粉 スティックパン	人参 たまねぎ フルーツ
24	月	振替休日 (勤労感謝の日)				
25	火	白身魚のてり焼き 米飯 和風マヨサラダ しめじのみそ汁 フルーツ	鮭おにぎり	白身魚 豆腐 みそ 鮭 牛乳	片栗粉 米 ごま	キャベツ きゅうり 人参 しめじ フルーツ
26	水	手羽元のさっぱり煮 七分つきご飯【米飯】 土佐和え【おひたし】 麩のすまし汁	おさつ 蒸しパン	鶏肉 花かつお わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉 さつまいも	生姜 小松菜 人参 白菜
27	木	チャーハン ウインナー 三色ナムル たまねぎとうすあげのみそ汁	バナナケーキ	豚肉 ウインナー みそ うすあげ 牛乳 豆乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン きゅうり もやし バナナ
28	金	秋野菜カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	ぶどうゼリー	豚肉 牛乳	米 ジャがいも	人参 たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり フルーツ
29	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ

() 内は基準値

11月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	478 (490) Kcal	16.0 (18.0) g	15.8 (18.0) g	1.3 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.2 (22.0) g	19.7 (20.0) g	1.6 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※() はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 今月のご当地デーです ～

今月のご当地メニューは神奈川県「けんちん汁」と広島県「もみじクッキー」です。

「けんちん汁」… 大根や人参、こんにゃく、うすあげ、ごぼう等をごま油で炒め、お汁で煮込んで作ります。古くはお祝いの席でのご馳走でしたが、今では鎌倉市内の飲食店で気軽に楽しむことができます。

「もみじクッキー」… 広島県ではもみじ饅頭が有名です。園ではあんこを練り込んだもみじ型のクッキーをいただきます。