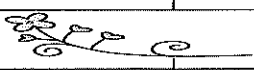


11月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	土	焼きそば もやしのスープ ゼリー パウンドケーキ 牛乳	豚肉 青のり	焼きそば麺	人参 玉葱 キャベツ もやし 人参 玉葱 コーン 葱	焼きそばソース 塩 こしょう コンソメ こしょう ゼリー パウンドケーキ
3	月	文化の日				
4	火	ビーフカレー コールスローサラダ ほうれん草の蒸しケーキ 牛乳	牛肉 豆腐	なたね油 ジャガイモ ホットケーキミックス 三温糖	生姜 ニンニク 人参 玉葱 りんご キャベツ 人参 きゅうり コーン ほうれん草	カレールー マヨネーズ 塩 こしょう
5	水	肉団子のケチャップ煮 きゅうりの酢の物 豆腐のみそ汁 プチパン 牛乳	豚ひき肉 チリメン 乾わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ダイスチーズ 粉チーズ 牛乳	三温糖 なたね油 三温糖 白玉粉 ホットケーキミックス	玉葱 きゅうり 玉葱 人参 葱	ケチャップ 醤油 塩 こしょう 酢 塩 だしかつお
6	木	<お弁当日> 0.1歳児 煮込みうどん さつま芋煮 伊予柑ゼリー ミレービスケット 飲むヨーグルト	牛肉 飲むヨーグルト	うどん さつま芋 三温糖	ほうれん草 人参 玉葱 葱	だしかつお 醤油 醤油 ゼリー ビスケット
7	金	すき焼き煮 ほうれん草のごま和え フライドポテト (乳)ミニボン小魚 牛乳	牛肉 焼き豆腐 牛乳	つきこんにく なたね油 鮭 三温糖 すりごま 冷凍ポテト なたね油	白菜 玉葱 葱 ほうれん草 人参	醤油 醤油 塩 せんべい
8	土	トントん丼 中華スープ カステラ 動物ヨーチビスケット 牛乳	豚肉 ベーコン 牛乳	三温糖 片栗粉 なたね油	人参 玉葱 生姜 白菜 人参 ししいたけ 葱	醤油 酒 鶏がらスープ 塩 こしょう カステラ ビスケット
10	月	けんちん汁 白菜のサラダ ししゃもの素焼き (乳)チリメン煮 みたらし団子 (乳)芋団子 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ ししゃも チリメン 牛乳	里芋 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖 上新粉 白玉粉 片栗粉 三温糖 じゃが芋 片栗粉 三温糖	人参 大根 ごぼう 葱 板こんにやく 白菜 人参 きゅうり	醤油 だしかつお 醤油 酢 塩 醤油 醤油 醤油
11	火	鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え じゃが芋のみそ汁 マカロニきな粉 牛乳	鮭 かつお節 みそ きな粉 牛乳	じゃが芋 ツイストマカロニ 三温糖	小松菜 人参 玉葱 人参 しめじ 葱	塩 醤油 だしかつお
12	水	ピラフ サラダ(醤油味) 豆腐スープ ジャムサンドパン (ラ・フランス) 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	バター 三温糖 なたね油 テーブルロール グラニュー糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ニンニク キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 コーン 葱 ラ・フランス	コンソメ 塩 酢 醤油 コンソメ ペクチン
13	木	八宝菜 ブロッコリーのごま和え 味付け海苔 ころころドーナツ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳 牛乳	なたね油 三温糖 片栗粉 すりごま 小麦粉 三温糖 なたね油 バター グラニュー糖	人参 白菜 絹さや 椎茸 玉葱 竹の子 ブロッコリー 干ぶどう	コンソメ 醤油 醤油 味付け海苔 ベーキングパウダー
14	金	ポークチップ シルバーサラダ 南瓜のみそ汁 野菜のチヂミ 牛乳	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	上新粉 なたね油 春雨 三温糖 なたね油 上新粉 片栗粉 三温糖 なたね油	生姜 キャベツ 人参 きゅうり みかん缶 南瓜 玉葱 葱 人参 玉葱 ニラ	醤油 酢 塩 こしょう だしかつお 醤油 酢 塩
15	土	ハヤシライス りんご ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳	牛肉 牛乳	なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム りんご	ハヤシルー ゼリー 牛乳ケーキ

今月の郷土料理は、千葉県「いわしの団子汁」です。

千葉県の九十九里地域を代表する海の幸であるイワシは、江戸時代から漁獲量が多く「海の米」とも例えられます。

九十九里地域の食卓でなじみの魚であるイワシのおいしさや栄養を生かした料理は多種多様で、その中でも

11月から3月ごろにとれるイワシを使って作られる「いわしの団子汁」は定番料理です。

11月献立表

令和7年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
17	月	いわしの佃子汁 小松菜のナムル ふりかけ シュガートースト 牛乳	鰯ミンチ 豆腐 みそ	片栗粉 すりごま 三温糖 ごま油	大根 人参 葱 椎茸 生姜 小松菜 人参 もやし	だしかつお 醤油 ふりかけ
18	火	＜お誕生日会＞ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ コーンスープ ワカメご飯 ミニカップゼリー りんごのカップケーキ 牛乳	豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉	ごま油 片栗粉 じゃが芋 なたね油 三温糖 片栗粉	葱 人参 きゅうり コーン クリームコーン缶 玉葱 バセリ	醤油 こしょう ケチャップ 酢 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう ワカメご飯の素 ミニカップゼリー ベーキングパウダー
19	水	牛丼 フルーツサラダ 里芋のみそ汁 さつま芋スティック 牛乳	牛肉 きざみのり みそ 油揚げ	三温糖 三温糖 なたね油 里芋 なたね油 さつま芋	玉葱 キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 玉葱 人参 葱	醤油 みりん だしかつお 酢 塩 こしょう だしかつお 塩
20	木	鶏肉の照り焼き 中華サラダ 大根のすまし汁 ポテトお餅 牛乳	鶏肉 ハム	三温糖 ゴマ油 三温糖 ごま 春雨	生姜 人参 きゅうり もやし 大根 人参 玉葱 しめじ みつば	酒 醤油 酢 醤油 醤油 だしかつお 塩 こしょう
21	金	鯖のごま風味揚げ ブロッコリーとバイン缶 あおさ汁 ホットケーキ 牛乳	鯖 乾あおさ 豆腐	なたね油 すりごま 片栗粉 三温糖 なたね油	ブロッコリー バイン缶 玉葱 えのき	みりん 酒 醤油 酢 塩 こしょう 醤油 だしかつお
22	土	カレーうどん 梨 もみじまんじゅう 二色せんべい 牛乳	牛肉 油揚げ	うどん麺 なたね油 片栗粉	玉葱 人参 葱 梨	だしかつお 醤油 カレールウ まんじゅう せんべい
24	月	振り替え休日				
25	火	マーボー豆腐 中華漬け 熱しシューマイ フルーツポンチ つぶせんべい 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ	ごま油 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖	生姜 人参 玉葱 葱 きゅうり	醤油 酢 醤油 パプリカ粉 塩 冷凍シューマイ アガー せんべい
26	水	ミートスパゲティ 野菜のスープ もちもちきな粉 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ きな粉	なたね油 バター スパゲティ 白玉粉 ホットケーキミックス 三温糖 なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム バセリ キャベツ 人参 コーン 玉葱 バセリ	ケチャップ ぶどう酒(赤) コンソメ 塩 こしょう
27	木	鯖の味噌煮 三色ごま和え きのこ汁 お好み焼き 牛乳	鯖 みそ 豚肉 豆腐 鶏卵 かつお粉 青のり	三温糖 すりごま 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 コーン しめじ えのき 舞茸 エリンギ みつば 玉葱 キャベツ	みりん 醤油 醤油 だしかつお だしかつお 塩 お好みソース
28	金	鶏肉の唐揚げ 中華和え さつま芋のみそ汁 シュガーパイ ミニのりすけ 牛乳	鶏肉 みそ 油揚げ	片栗粉 なたね油 ゴマ油 三温糖 すりごま さつま芋 冷凍パイシート グラニュー糖	生姜 白菜 人参 きゅうり 玉葱 葱	酒 醤油 みりん 醤油 だしかつお せんべい
29	土	ラーメン オレンジ バームクーヘン ひこうきビスケット 牛乳	豚肉	中華麺 ごま油	生姜 人参 白菜 もやし 葱 オレンジ	醤油 鶏ガラスープ こしょう バームクーヘン ビスケット

11月8日は「いい歯の日」です。

11月8日は、1（い）1（い）8（歯）の語呂合わせで「いい歯の日」に制定されています。乳歯が生えそろう3歳ころになると、食べ物の硬さや大きさに応じてよく噛んで唾液と混ぜ合わせ、味わえる食べ方ができる準備が整います。4歳以降は、ほとんどの食べ物に対応できる機能が育ちます。よく噛んで食べることを身につけながら、楽しく食事ができるようにしていきましょう。