

献立表

2025年11月

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ	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
04 火	ご飯(精白米) 鶏肉の香味焼き キャベツの甘酢和え 豆乳スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** さつまいもの包み焼き 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、ぎょうざの皮、油、砂糖、片栗粉、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、スイートコーン、ねぎ、干しぶどう、しょうが	米酢、しょうゆ、清酒、食塩、コンソメ、胡椒、粉パセリ
05 水	ご飯(精白米) あじのフライ 友禅和え 里芋の味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** チーズボンデ 牛乳	米、さといも、白玉粉、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、まあじ、バルメサン粉チーズ、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、きゅうり、乾燥ワカメ、パナナ	ケチャップ、赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー
06 木	ご飯 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、油、三温糖、しらたき、片栗粉、中双、おこめせん	牛乳、(冷) 絹厚揚げ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、しめじ、ごぼう、えのきだけ、しいたけ、グリーンピース	かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、花かつお、食塩
07 金	ご飯(精白米) マーボー豆腐 ひじきのナムル バナナ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 大学芋 牛乳	さつまいも、米、中双、油、砂糖、片栗粉、ごま油、鉄塩せん	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	バナナ、にんじん、ごまつな、だけのご水煮、きゅうり、ねぎ、スイートコーン、しいたけ、ひじき、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、鶏がらスープの素
10 月	ご飯(精白米) 焼き豆腐のそぼろ味噌かけ 白菜のおかか和え 蕪の吸物	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** さつまい入り蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、焼き豆腐、鶏ももミンチ	はくさい、かぶ、ごまつな、にんじん、しいたけ、かぶ・葉、刻み昆布	かつお節、赤みそ、うすくちしょうゆ、白みそ、しょうゆ、本みりん、清酒、ベーキングパウダー、花かつお、食塩
11 火	ご飯 鶏肉の米パン粉焼き れんこんサラダ 大豆入りミネストローネ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** ぶどうゼリー 牛乳	ぶどうゼリー、米、じゃがいも、米パン粉、油、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ベーコン	れんこん、トマト水煮、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、(冷) さやいんげん	卵をつかってないマヨネーズ、しょうゆ、コンソメ、白ごま、食塩、胡椒、粉パセリ
12 水	ご飯(精白米) わかさぎのから揚げ 鉄人サラダ 赤だし	(未) パナナ ***3時のおやつ*** パンのかりんとう 牛乳	米、食パン、片栗粉、砂糖、油	牛乳、わかさぎ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきだけ、干しぶどう、切り干し大根、バナナ	赤みそ、米酢、かつお節、清酒、食塩、胡椒
13 木	ご飯(精白米) 八宝菜 キャベツのナムル 中華スープ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** りんごケーキ 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、粉糖、鉄塩せん	牛乳、豚肉もも、卵	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、チンゲンサイ、だけのご水煮、しめじ、しょうが、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、米酢、鶏がらスープの素、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、シナモン、胡椒
14 金	ご飯 さわらの照り焼き ひじきのお浸し さつまい	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油、おこめせん	牛乳、さわら、ローズハム、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、キャベツ、ごまつな、ごぼう、にんじん、ねぎ、あさつき、ひじき	中濃ソース、しょうゆ、赤みそ、かつお節、白みそ、本みりん、清酒、花かつお、うすくちしょうゆ、青のり
17 月	ご飯(精白米) すき焼き風煮 五目なます じゃが芋の味噌汁	(未) オレンジ ***3時のおやつ*** りんごとレーズンの米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、じゃがいも、砂糖、しらたき、油	牛乳、豚肉もも、調製豆乳、焼き豆腐、油揚げ	だいこん、りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、しいたけ、干しぶどう、乾燥ワカメ、オレンジ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、ベーキングパウダー、食塩
18 火	ご飯(精白米) 鶏肉のケチャップあんかけ にんじんサラダ トマトスープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ぶかし芋 牛乳	さつまいも、米、片栗粉、油、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	にんじん、緑豆もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、トマト水煮、スイートコーン、ピーマン	ケチャップ、米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、食塩、胡椒、粉パセリ
19 水	うどん ししゃも焼き ブロッコリーのサラダ オレンジ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 焼きおにぎり 牛乳	米、砂糖、(冷) うどん、鉄塩せん	牛乳、ししゃも、油揚げ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ごまつな、だいこん、ねぎ、スイートコーン	うすくちしょうゆ、かつお節、本みりん、米酢、しょうゆ、花かつお、食塩、胡椒
20 木	紅葉ごはん さばの塩焼き 胡瓜とわかめの酢の物 吸物	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** ココア蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、粉糖、むらさきいもせんべい	牛乳、まさば、調製豆乳	きゅうり、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、干しいたけ、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、純ココア、米酢、ベーキングパウダー、食塩
21 金	【和食の日バイキング】 さつまいご飯 鮭の西京焼き 鶏肉の照り焼き	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、米粉のカップケーキ、さつまいも、砂糖、中双、油、片栗粉、おこめせん	牛乳、秋鮭、鶏もも肉、油揚げ	柿、梨、にんじん、たまねぎ、ごまつな、しめじ、えのきだけ、切り干し大根、(冷) さやいんげん、あさつき、みかん	かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、西京味噌、米酢、本みりん、清酒、食塩、花かつお
25 火	ご飯(精白米) ひじき入りハンバーグ サウザンアイランドサラダ 野菜スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** ダイスゼリー 牛乳	米、国産シャインマスカットダイスゼリー、国産巨峰ダイスゼリー、米パン粉、油、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏ももミンチ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、えのきだけ、ひじき	ドレッシングサウザンアイランド、ケチャップ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒、ナツメグ
26 水	ご飯(精白米) さばのカレーあんかけ きんぴらごぼう 味噌汁	(未) みかん ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、中双	牛乳、まさば	ごぼう、にんじん、しめじ、(冷) さやいんげん、切り干し大根、乾燥ワカメ、みかん	かつお節、赤みそ、しょうゆ、白みそ、清酒、本みりん、丸寒天、白ごま、カレー粉
27 木	焼きそば じゃが芋の甘酢和え 豆腐のスープ バナナ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニの黒蜜かけ 牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、米粉マカロニ、油、黒砂糖、砂糖、おこめせん	牛乳、豚もも、豆腐、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、はくさい、ピーマン	中濃ソース、こいくちソース、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、スープストック、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり、胡椒
28 金	ご飯(精白米) さわらの竜田揚げ ほうれん草のサラダ 赤だし	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** バナナ入り米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、片栗粉、油、鉄塩せん	牛乳、さわら、調製豆乳	緑豆もやし、ほうれんそう、ごまつな、かぶ、バナナ、にんじん、しめじ、かぶ・葉、干しぶどう、しょうが	赤みそ、かつお節、米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、ベーキングパウダー、清酒、食塩
毎 週	クロワッサン		クロワッサン	牛乳		

