



令和7年度

11月

3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園



日	曜	献立	献立	献立	献立	献立	献立
1	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	クラッカー	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン フルーツ
4	火	コロッケ ツナサラダ コーンポタージュ	牛乳 ピザトースト	ポーロ	ツナ ぎゅうにゅう	コロッケ あぶら マヨネーズ シチュールウ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ
5	水	白身魚のもみじ焼き なつとうあえ きのこと汁	牛乳 ココアプリン	カステラ	ほき なつとう チーズ うすあげ みそ	マヨネーズ	にんじん こまつな もやし しいたけ しめじ なめこ ねぎ
6	木	コーンフレークチキン かぼちゃサラダ かぶのスープ	牛乳 ごへいもち	せんべい	とりにく ハム ひきにく	マヨネーズ コーンフレーク ごま	かぼちゃ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん
7	金	★加賀れんこんの筑前煮 磯辺和え 鮭の味噌汁	牛乳 みかんゼリー	ウエハース	とりにく のり はなかつお みそ	こんにゃく さとう おつゆふ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな もやし たまねぎ はくさい
8	土	味噌煮込みうどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく うすあげ みそ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
10	月	ポークカレー スパゲティサラダ	牛乳 のっていきッキー	クラッカー	ぶたにく ハム	じゃがいも カレールウ スパゲティ マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり
11	火	みそ味噌肉 ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 コロコロラスク	ビスケット	ぶたにく みそ ひじき ツナ とうふ とり	ごまあぶら マヨネーズ こんにゃく	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ごぼう だいこん きゅうり コーン
12	水	とりのから揚げ ★加賀れんこんとブロッコリーのサラダ だいこんのスープ	お茶 フルーツヨーグルト	ポーロ	とりにく ベーコン ぶたにく	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ ごま	にんじん ブロッコリー れんこん にんじん だいこん しめじ ねぎ
13	木	さばの味噌煮 きんぴらごぼう さつまいもの味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	カステラ	さば みそ さつまいあげ うすあげ	さとう しらすき ごま さつまいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ
14	金	★源助大根の味噌おでん 白菜のおかあえ かきたま汁	牛乳 りんごのパンケーキ	せんべい	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ うすあげ はなかつお ささみ たまご	こんにゃく さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな えのき みつば
15	土	肉味噌スパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	カステラ	ひきにく みそ ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しょうが もやし フルーツ
17	月	赤飯 鶏肉のくわ焼 柿と大根の和え物 うどん汁	牛乳 ココアバナナケーキ	ウエハース	あずき とりにく ツナ	かたくりこ さとう うどん	だいこん かき こまつな にんじん はくさい しいたけ ねぎ
18	火	鶏とあつあげのみぞれ煮 ゆかりあえ 白菜の味噌汁	牛乳 おふかりんとう	クラッカー	とりにく あつあげ うすあげ みそ	さとう かたくりこ	しめじ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかり はくさい
19	水	ちくわチーズの磯辺揚げ ゆで豚肉のポン酢和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 ★大学芋	ビスケット	ちくわ チーズ あおりのり ぶたにく はなかつお わかめ みそ	こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ
20	木	切り干し大根の卵焼き キャベツのゴママヨネーズ ピーフンスープ	牛乳 セサミクッキー	ポーロ	たまご ベーコン カニカマ ぶたにく	ごま マヨネーズ ピーフン	きりぼしだいこん にんじん ねぎ キャベツ はくさい
21	金	マーボー春雨 ★五郎島金時スイートポテトサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 小豆ミルク蒸しパン	カステラ	ひきにく みそ ハム ヨーグルト わかめ ぶたにく	はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ さつまいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゅうり レーズン コーン
22	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい フルーツ
25	火	照り焼きハンバーグ 塩昆布サラダ ワンタンスープ	牛乳 ドライカレーおにぎり	せんべい	ひきにく とうふ ちくわ こんぶ ぶたにく	パンこ さとう かたくりこ マヨネーズ ごま ワンタン	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ
26	水	ポークチャップ 春雨サラダ 秋のシチュー	牛乳 ★さつまいもパン	ウエハース	ぶたにく だいず ハム とりにく ぎゅうにゅう	さとう はるさめ ごまあぶら さつまいも シチュールウ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ しいたけ
27	木	豆腐のミートグラタン 金時豆 ポトフ	牛乳 ブルーベリークリームサンド	クラッカー	とうふ ひきにく チーズ きんときまめ ウインナー	マカロニ こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ
28	金	すき焼き風煮 ナムル 里芋の味噌汁	牛乳 アメリカンマフィン	ビスケット	ぶたにく とうふ ツナ うすあげ みそ	しらすき おつゆふ さとう ごまあぶら さといも	にんじん ねぎ えのき はくさい もやし こまつな たまねぎ
29	土	ミートスパ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	にんじん たまねぎ しめじ トマトかん フルーツ

■17日(月)は誕生会です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー423kcal、たんぱく質17.6g、脂質15.3g、食塩1.8gです。

■★マークは加賀野菜・地物野菜を使用した献立です。

*** 和食の日 ***

11月24日は11(いい)2(にほん)4(しょく)という語呂合わせで「和食の日」に制定されています。

「和食」は単なる料理だけでなく、豊かで時に厳しい自然の中で、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、長年培ってきた自然を大切に作る心、食の知恵や工夫までも含めた食文化です。子どもたちがこれからも豊かな自然の中で元気に成長していくために、日常に根ざした和食文化を大切にしていきたいと思います。

