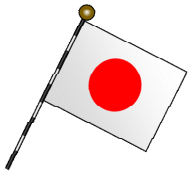


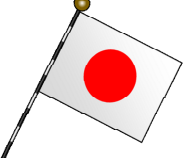
あおば保育園
2025年 11月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

冬の足音が聞こえ始めた11月。寒い日こそ外に出て、
体を動かしましょう。
体を動かすと、自然にお腹がすいて食欲がでえますよ。



11月3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)
文化の日	ごはん 肉かぼちゃ 胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ	ごはん ハンバーグ シーザーサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のフライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 フルーツ	豆乳うどん 中華和え ボークショウマイ ジョア	焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ
	ビスコ・ばかうけ・牛乳	ムーンライト・ぼりぼり小魚・牛乳	スイートポテト(手作り)・牛乳	きつねおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
	米 55 牛肉 25 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 インゲン 5 なたね油 1 だし 0.4 砂糖 6 しょうゆ 7 みりん 4 水 60 きゅうり 40 わかめ 0.5 しらす干し 3 砂糖 1 酢 2 しょうゆ 1 厚揚げ 15 キャベツ 10 青ねぎ 6 味噌 100 バナナ 1/3本	米 55 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 ハン粉 5 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 デミグラスソース 20 ケチャップ 7 ソース 3 砂糖 0.5 水 10 キャベツ 35 コーン 5 にんじん 3.5 ベーコン(豚) 5 マヨドレ 5 粉チーズ 1.5 じゃがいも 15 キャベツ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 55 カレー 80 小麦粉 5 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 大根 35 にんじん 10 鶏肉 20 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 だし 0.2 水 30 小松菜 20 うす揚げ 1.5 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 さつまいも 40 砂糖 1.5 バター 33 スキムミルク 2.5	うどん 150 ごま油 0.5 豚肉 15 白菜 20 にんじん 10 豆乳 55 水 45 酒 5 白みそ 6 鶏ガラスープ 12 白ごま(すり) 4 もやし 15 にんじん 8 小松菜 35 ツナ 12 しょうゆ 10 砂糖 0.4 ごま油 0.4 ボークショウマイ 2コ ジョア 1本 米 25 うす揚げ 4 しょうゆ 1.5 砂糖 1.5 ごま 0.1	中華めん 100 ウインナー 20 ちくわ 8 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 5 なたね油 1 じゃがいも 65 塩 0.1 青のり 0.3 厚揚げ 10 えのき 8 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)	11月15日(土)
チキンカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 鮭のムニエル 小松菜のサラダ 味噌汁 オレンジ	ごはん チンジャオロース マカロニサラダ 中華スープ チーズ	ごはん 鶏の照り焼き ナポリタン 豆乳スープ フルーツ	ちゃんぽん焼き かぼちゃのきめ煮 豚汁 フルーツ	きんぴらご飯 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ
ぼたぼた焼き・牛乳	メーフルケーキ(手作り)・牛乳	ソフトサラダ・牛乳	雪の国・牛乳	しらすとゆかりおにぎり(手作り)・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 鶏肉 35 じゃがいも 35 たまねぎ 35 にんじん 15 なたね油 7 カレーウ スキムミルク 3 はるさめ 7 きゅうり 10 にんじん 5 コーン 8 酢 2 砂糖 2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 ごま 0.5 フルーツ缶 8 もち缶 8 ブルーベリー 40 プレーンヨーグルト 2 砂糖 2	米 55 鮭 60 小麦粉 5 パン粉 3 タルタルソース 5 小松菜 35 にんじん 20 オロシ生姜 8 オロシんにく 10 ごまドレッシング 7 厚揚げ 15 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 オレンジ 1/6コ ホットケーキミックス 7.5 たまご 2.5 バター 3.5 砂糖 1.5 メーフルシロップ 2 牛乳1L 2.5 スキムミルク 2	米 55 豚ミンチ 40 たまねぎ 40 ピーマン 10 にんじん 10 だけのこ 8 パプリカ 5 なたね油 1 オロシ生姜 0.45 オロシんにく 0.3 鶏ガラスープ 0.75 しょうゆ 3 砂糖 1.05 酒 1.5 片栗粉 1 マカロニ 12 きゅうり 8 にんじん 10 ツツ 5 コーン 5 マヨネーズ 5 白菜 8 にんじん 8 ごま 0.5 鶏ガラスープ 1 水 100 角チーズ 10	米 55 鶏肉 80 オロシ生姜 0.4 しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 3 スバグティ 10 ウインナー 7 たまねぎ 5 ピーマン 2 にんじん 2.5 なたね油 1 ケチャップ 4.7 ウスターソース 1.3 粉チーズ 1 ほうれん草 10 たまねぎ 10 にんじん 50 コンソメ 0.8 コーンクリーム缶 14 豆乳(調製) 30 フルーツ缶 30	中華めん 60 うどん 30 豚肉 20 キャベツ 20 もやし 10 ちくわ 5 にんじん 5 ピーマン 5 焼きそばソース 10 なたね油 1 かぼちゃ 60 砂糖 4 しょうゆ 3 だし 0.4 水 60 豚肉 15 大根 8 さつまいも 8 にんじん 8 ごぼう 5 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 米 20 しらす干し 3 ゆかり 0.3	米 50 豚肉 15 ごぼう 10 にんじん 5 米こんにゃく 10 インゲン 5 ごま油 0.5 しょうゆ 2.7 砂糖 1.4 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 コーン 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.6 じゃがいも 20 たまねぎ 10 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30
11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)	11月22日(土)
ごはん ミートボール ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	ロールパン クリームシチュー スバグティサラダ フルーツ	ごはん ミルフィーユとんかつ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 魚の煮付け 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 バナナ	ハヤシライス キャベツのサラダ チーズ	牛肉とごぼうの混ぜご飯 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ
おにぎりせんべい・牛乳	源氏パイ・牛乳	ハワイア(手作り)・牛乳	お魅ラスク(手作り)・牛乳	ホームパイ・牛乳	お菓子・牛乳
米 55 合挽ミンチ 45 塩 0.1 たまねぎ 20 木綿豆腐 10 水 20 ケチャップ 2.25 砂糖 1.5 みりん 1.5 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.75 片栗粉 1 じゃがいも 45 きゅうり 10 ハム 3 コーン 3 スキムミルク 3 マヨドレ 8 厚揚げ 15 にんじん 10 小松菜 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	ロールパン 60 鶏肉 30 さつまいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 ブロッコリー 5 なたね油 1 シチュールウ 10 牛乳1L 15 スキムミルク 3 水 84 スバグティ 12 ハム 3.5 きゅうり 15 にんじん 10 マヨネーズ 5 フルーツ缶 30	米 55 豚肉 50 小麦粉 4 パン粉 8 なたね油 3 ソース 3 ケチャップ 2 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 ごま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 10 みりん 0.3 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30 ハワイア 10 牛乳1L 20	米 55 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 3 水 50 厚揚げ 25 鶏ミンチ 15 にんじん 8 さやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 2 水 0.2 さつまいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3本 ふ 7.5 砂糖 2 バター 6	ホームパイ 55 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルウ 10 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 30 鶏さきみ 10 にんじん 15 和風ドレッシング 7 砂糖 0.5 角チーズ 10 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 50 牛ミンチ 15 ごぼう 10 にんじん 5 米こんにゃく 10 インゲン 5 しょうゆ 0.5 砂糖 1.5 ごま 0.5 キャベツ 40 きゅうり 10 にんじん 40 じゃがいも 5 ゆかり 0.5 しょうゆ 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

11月24日(月)	11月25日(火)	11月26日(水)	11月27日(木)	11月28日(金)	11月29日(土)
振替休日	ごはん 山賊焼き ジャーマンポテト 味噌汁 チーズ	そばろ丼 小松菜のお浸し オムレツ 味噌汁 ジョア	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 肉すい りんご	ごはん 肉じゃがコロッケ 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
	ビスコ・ハッピーターン・牛乳	バイキングキ(手作り)・牛乳	プリン(手作り)・牛乳	マリー・ほりほり小魚・牛乳	お菓子・牛乳
	米 55 鶏肉 80 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシんにく 0.5 じゃがいも 40 たまねぎ 10 ウィンナー 5 バター 2 コソメ 0.4 厚揚げ 15 たまねぎ 10 わかめ 0.1 味噌 6 水 100 角チーズ 10	米 55 牛ミンチ 25 イングリン 10 なたね油 0.5 砂糖 2.4 しょうゆ 3 コーン 5 こま 1 小松菜 40 もやし 15 うす揚げ 8 かつお節 0.3 しょうゆ 1.5 みりん 3 オムレツ 30 ケチャップ 3 さつまいも 10 にんじん 10 味噌 6 水 100 ジョア 1本 ホットケーキミックス 10 バター 5 砂糖 2.5 フルーツ缶 7.5	米 55 赤魚 80 酒 1 たまねぎ 20 じゃがいも 5 にんじん 8 だし 0.3 しょうゆ 3 みりん 1.5 砂糖 1.5 水 20 片栗粉 1 さつまいも 50 水 40 砂糖 3 牛肉 15 白米 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 2 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 りんご 1/6コ プリンミックス 10 牛乳1L 20 スキムミルク 2.5	米 55 鶏ミンチ 55 干しひじき 15 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 こま 0.2 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 2 スキムミルク 3 バン粉 5 なたね油 3 切干大根 5 にんじん 8 うす揚げ 5 グリンピース 4 なだね油 1 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2 水 25 だし 0.2 小松菜 20 しめじ 10 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30	米 55 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うす揚げ 5 干しいたけ 1 こま 0.2 しょうゆ 3 砂糖 1.5 みりん 1 だし 0.2 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うす揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。
 ※献立にご家庭で食べていないものがありましたら、それまでに家庭内で普通量3回以上食べてみてください。
 ※フルーツは、みかん缶、バイン缶を予定しています。
 ※3時のおやつは手作りおやつ以外の日は、クッキーやせんべい等になります。年齢に応じたものを用意しています。
 (ほりほり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)
 ※3時のおやつに牛乳が付きます。
 ※お夜食 午後6時00分 パン(黒糖パン等)約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

マヨネーズ・・・(卵使用)

ごまドレッシング・・・(卵使用)

平天・・・(卵使用)

バター・・・(乳使用)

鶏ガラ・中華だし・・・(乳使用)

ホワイトソース・・・(乳使用)

スキムミルク・・・(乳使用)

コーンクリーム(粉末)・・・(乳使用)

プリンミックス・・・(乳使用)

シチュールウ・カレールウ・ハヤシルウ・・・(乳使用)

コールスロードレッシング・・・(卵使用)

かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り

ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)

タルタルソース・・・(卵使用)

オムレツ・・・(卵使用)

ロールパン・食パン・・・(乳使用)

米粉ケーキの素・・・(乳使用)

ババロア... (乳使用)

