



令和7年度 11月 給食献立表 大野保育園

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前おやつ											1	
昼食											月見うどん くだもの	
午後おやつ												
午前おやつ	3		4	かりんとう 牛乳	5	ヨーグルト	6	せんべい 牛乳	7	ビスコ 牛乳	8	
昼食	文化の日		わかめご飯 ミートソーススパゲティ ふわふわ汁		in nature イン ネイチャー		麦ご飯 納豆 じゃが芋のカレーソテー ワカメ入り道産子汁		麦ご飯 大豆のトマト煮 椎茸とチンゲン菜のスー プ		豚丼 野菜スープ	
午後おやつ			芋クッキー 牛乳		くだもの・お菓子		さつま芋きな粉		マシュマロバー 牛乳			
午前おやつ	10	チーズ 牛乳	11	バナナチップ 牛乳	12	プリン	13	魚肉ソーセージ	14	クッキー 牛乳	15	
昼食	麦ご飯 チキンカレー グリーンサラダ		麦ご飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ 青菜の味噌汁		麦ご飯 とり天 ひじきのサラダ きのこの味噌汁		麦ご飯 チーズオムレツ ツナサラダ ブロッコリーのスープ		麦ご飯 栄養揚げ 油揚げのゴマ酢和え 豆腐の味噌汁		お好み焼き くだもの	
午後おやつ	お菓子 牛乳		手作りパン 牛乳		おからもち		サンドイッチ 牛乳		パン 牛乳			
午前おやつ	17	いりこ 牛乳	18	せんべい 牛乳	19	くだものゼリー	20	かりんとう 牛乳	21	ビスコ 牛乳	22	
昼食	麦ご飯 すき焼き風煮 わかめの味噌汁		麦ご飯 中華風炒り卵 三色和え じゃが芋とコーンの味噌汁		麦ご飯 まぐろの五色揚げ煮 すまし汁		おべんとう		誕生会 オムライス スパゲティサラダ ポトフ くだもの		炊き込みご飯 味噌汁	
午後おやつ	カステラ 牛乳		フルーツヨーグルト		青菜おにぎり		魚肉ソーセージ 牛乳		お菓子 牛乳			
午前おやつ	24		25	ウエハース 牛乳	26	チーズ 牛乳	27	いりこ 牛乳	28	クラッカー 牛乳	29	
昼食	振替休日		麦ご飯 ビビンバ 大根の味噌汁		麦ご飯 豚肉と大根の炒め煮 青菜の味噌汁		麦ご飯 ちゃんこうどん さつま芋の天ぷら		麦ご飯 手作りふりかけ マカロニグラタン 野菜スープ		焼きそば 野菜スープ	
午後おやつ			米粉あずき蒸しパン 牛乳		ミルク饅頭		魚チーズせんべい		パン 牛乳			

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

年間目標 『楽しく食べよう』  
11月の給食目標 感謝して食べよう

毎日の給食は生き物の命や自然の恵みなど、たくさんの人たちの手によって作られています。食事のあいさつや食べ方で感謝の気持ちを表していきたいですね。

食への感謝 『いただきます』

人への感謝 『ごちそうさま』

思いやりの気持ちで後片付け

### 風邪予防が大切です！

・タンパク質…肉、魚、卵、大豆、牛乳など。体温を上昇させ、抵抗力や免疫力を高めます。

・ビタミンA…人参、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリーなど。のどや鼻の粘膜を保護します。

・ビタミンC…白菜、長ねぎ、じゃがいも、みかん、いちごなど。免疫力を高めます。

・亜鉛…牡蠣、牛肉、カニなど。疲労回復、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高めます。

・乳酸菌…ヨーグルトや乳酸菌飲料など。免疫力を高めます。

鍋やスープ、味噌汁などで体を温め、  
風邪予防に努めましょう

### 11月の行事

5日(水) in nature (※雨天時13日)

14日(金) 七五三参り

20日(木) お弁当の日

21日(金) 誕生会 (リクエストメニュー)

28日(金) 発表会総練習①

※誕生会は誕生者のリクエストメニュー  
【オムライス】を取り入れています♪

### 「おからもち」

栄養満点！食物繊維たっぷりのおやつです♪  
(12日実施予定)

材料(4人分)

- ・おから…200g
- ・片栗粉…100g
- ・牛乳…大さじ3強
- ・油…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・焼きのり…2枚

作り方

①おからと片栗粉、牛乳をよく混ぜて練り合わせ、3cm位大に丸め平たく伸ばす。

②フライパンに油をひいて熱し、両面をきつね色に焼き、上からしょうゆをかけて焼きつけ、のりを巻く。

