

令和7年 11月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	大根・人参・いんげん もやし・しめじ・長葱 にんにく
4	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ
5	水	せんべい 牛乳 食パン	ポークビーンズ フレンチサラダ 果物(柿)	ツナごはん お茶	豚肉 大豆水煮 ツナ缶	砂糖・油 じゃがいも 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・わかめ コーン缶・あおのり カットトマト缶
6	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま じゃがいも	大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ・長葱
7	金	ウエハース お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 柿	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・バター 小麦粉 上新粉 純ココア	玉葱・人参・しらたき こんぶ(乾)・いんげん 白菜・柿
8	土	せんべい 牛乳 七分づき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 お茶	豚肉 味噌 麩	油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・にんにく 柿
10	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	田舎風煮 味噌汁 果物(柿)	フルーツゼリー せんべい 牛乳	鶏肉・凍り豆腐 さつま揚げ 味噌 牛乳	じゃがいも 油・砂糖 りんご果汁100%ジュース せんべい	人参・ごぼう・いんげん キャベツ・玉葱 粉寒天・りんご
11	火	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ハム プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 はちみつ 砂糖・小麦粉 バター	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ にんにく・生姜 パナ・黄桃缶・パイ缶
12	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(柿)	いきなり団子 お茶	魚・卵 絹豆腐 味噌	小麦粉・油 クラッカー・こしあん さつまいも 上新粉・砂糖	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱
13	木	煮干し お茶 七分づき米	そぼろ納豆 だんご汁 果物(りんご)	お好み焼き 牛乳	納豆・油揚げ 干しエビ 削り節・卵 牛乳	砂糖・油 小麦粉 白玉粉	切干大根・かぼちゃ 大根・しめじ・万能葱 キャベツ・あおのり
14	金	ウエハース お茶 七分づき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(柿)	クッキー みかん 牛乳	豚肉・削り節 木綿豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	ごま油 砂糖 クッキー	もやし・人参・玉葱 にら・大根・万能葱 みかん
15	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐・味噌 ヨーグルト	砂糖 パン	玉葱・人参・しめじ いんげん・青菜
17	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	タイピーエン ひじきの煮付け 果物(柿)	茹でさつまいも 牛乳	豚肉・卵 かまぼこ 油揚げ 牛乳	春雨・油 砂糖 さつまいも	人参・キャベツ・きくらげ 玉葱・ひじき・いんげん こんにゃく
18	火	チーズ お茶 七分づき米	豚肉の生姜焼き おかか和え 味噌汁 果物(りんご)	米粉の きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉・削り節 凍り豆腐・味噌 きな粉・牛乳 無調整豆乳	砂糖 油 米粉	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ
19	水	せんべい 牛乳 食パン	ポークビーンズ フレンチサラダ 果物(柿)	ツナごはん お茶	豚肉 大豆水煮 ツナ缶	砂糖・油 じゃがいも 七分づき米	人参・玉葱・キャベツ きゅうり・わかめ コーン缶・あおのり カットトマト缶
20	木	クッキー 牛乳 七分づき米	魚の照り焼き 即席漬け 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	魚 味噌 牛乳	砂糖・油 白ごま じゃがいも	大根・きゅうり・人参 もやし・わかめ・長葱
21	金	ウエハース お茶 七分づき米	肉豆腐 味噌汁 柿	二色クッキー 牛乳	木綿豆腐 豚肉 油揚げ・味噌 牛乳	砂糖・バター 小麦粉 上新粉 純ココア	玉葱・人参・しらたき こんぶ(乾)・いんげん 白菜・柿



令和7年 11月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	土	せんべい 牛乳 七分つき米	豚肉の味噌野菜炒め すまし汁 果物(りんご)	クラッカー 柿 お茶	豚肉 味噌 麩	油 砂糖 クラッカー	キャベツ・人参・玉葱 いんげん・えのきたけ 万能葱・にんにく 柿
25	火	クッキー 牛乳 七分つき米	チキンカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	フルーツ ヨーグルト和え お茶	鶏肉・牛乳 スキムミルク ハム プレーンヨーグルト	じゃがいも・油 はちみつ 砂糖・小麦粉 バター	玉葱・人参・りんご・青菜 ピーマン・きゅうり・キャベツ にんにく・生姜 バナナ・黄桃缶・パイン缶
26	水	せんべい 牛乳 七分つき米	魚のクラッカー揚げ 三色浸し 味噌汁 果物(柿)	いきなり団子 お茶	魚・卵 絹豆腐 味噌	小麦粉・油 クッカー・こしあん さつまいも 上新粉・砂糖	青菜・もやし・人参 えのきたけ・万能葱
27	木	煮干し お茶 七分つき米	そぼろ納豆 だんご汁 果物(りんご)	お好み焼き 牛乳	納豆・油揚げ 干しエビ 削り節・卵 牛乳	砂糖・油 小麦粉 白玉粉	切干大根・かぼちゃ 大根・しめじ・万能葱 キャベツ・あおのり
28	金	ウエハース お茶 七分つき米	豆腐チャンプルー 味噌汁 果物(柿)	クッキー みかん 牛乳	豚肉・削り節 木綿豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	ごま油 砂糖 クッキー	もやし・人参・玉葱 にら・大根・万能葱 みかん
29	土	クッキー 牛乳 七分つき米	鶏肉と大根の煮込み 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	油 砂糖 パン	大根・人参・いんげん もやし・しめじ・長葱 にんにく・生姜

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	502	20.7	14.7	262	2.1	161	0.42	0.38	27	1.3
乳児	589	23.2	14.9	222	2.9	170	0.50	0.38	34	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。
これからは暖かいものや冬野菜の美味しい季節。
給食でも体の温まるメニューを取り入れています。
体を温めてこれから迎える冬をのりきりしましょう。

秋に美味しい食べ物いろいろ♪

鮭・さば・さんま

秋は魚も美味しい季節です。いずれの魚も
この時期は脂がのって塩焼きをはじめ、
みそ煮やムニエルなどいろいろな調理
ありますね。

ぶどう

巨峰・ピオーネ・シャインマスカットなど
の種類があります。種があるものとなないもの
があり、皮ごと食べられる品種もあります。

※（果物）は乳児クラスです。

きのこ

スーパーなどで売っているものはほとんど
が栽培物なので年中で回りますが、し
いたけ・しめじは秋が旬です。

さつまいも・里芋

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでおい
しいおやつになります。また、加熱しても壊れに
くいビタミンCを多く含みます。

★旬の食べ物は比較的価格が安く、栄養価が高くなっ
ています。家庭で調理する際は、切ったり皮をむいたり
してあげると、食材への興味を持つようになります。
味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。



うれしい効能 たっぶりの冬野菜

冬野菜と言えばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ
シュンギクなど、どの野菜も体に必要な栄養がいっぱいです。
体を温めたり、風邪の予防や症状をやわらげるなど、嬉しい
作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

