



11月給食献立予定表

令和7年度プメハナ リコこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
4	火	かますの塩から揚げ めんめんキャベツ きらきらすーぶ	ハーベスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、かます、豚肉 木綿豆腐、ツナ、油揚げ みそ	米、マヨネーズ、片栗粉	キャベツ、レモン果汁 焼きのり	397 497	年長まゆちゃんが 考えたみそ汁です●
5	水	スパイシーチキン カレー風味リヨネーズポテト オニオンスープ	スイートポテト (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ベーコン 鶏卵、無塩バター	米、じゃがいも、上白糖 さつまいも、小麦粉、ごま 油、ごま油	玉ねぎ、人参、りんご果汁 にんにく、しょうが	524 667	
6	木	厚揚げとひき肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	ココア蒸しケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、厚揚げ、鶏卵 豚肉、かにかまぼこ 練乳	米、春雨、上白糖、小麦粉 油、ごま油、片栗粉 グラニュー糖	きゅうり、玉ねぎ、みかん缶 チンゲン菜、ピーマン、人参 しょうが、白ねぎ	486 609	
7	金	防災食	さつまいももち (ふかし芋)	牛乳、無塩バター	さつまいも、上白糖		255 398	防災の日のため、 防災食の給食です
10	月	鶏から揚げ ハムとらっきょうのサラダ わかめスープ	マカロニのあべかわ (ボーロ)	牛乳、鶏肉、きな粉 ハム	米、マカロニ、上白糖 油	玉ねぎ、きゅうり、しょうが 甘酢らっきょう、レモン果汁 わかめ	449 700	年長れおねるくんの リクエストメニューです☆
11	火	ふきよせご飯 鯖の味噌煮 ひじき煮、もやしのすまし汁	サクサクビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さば、みそ 油揚げ	米、さつまいも、小麦粉 マーガリン、上新粉 上白糖、油	人参、もやし、しめじ ひじき、葉ねぎ、しょうが	527 657	11月11日は もやしの日です！
12	水	焼肉 野菜サラダ こぶたすーぶ	バウムクーヘン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ	米、上白糖、油 じゃがいも、とうもろこし	人参、きゅうり、キャベツ 玉ねぎ、しょうが	412 511	年長すずちゃんが 考えたみそ汁です●
13	木	かに玉 切り干し大根のナムル じゃがにらスープ	サラダせんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、豚肉、鶏卵 かにかまぼこ	米、じゃがいも、上白糖 片栗粉、ごま油、ごま	人参、きゅうり、切り干し大根 にら、玉ねぎ	327 470	切干し大根は、食物繊維 やカルシウムが豊富 です
14	金	愛情弁当の日						
17	月	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ ヨーグルト	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、ヨーグルト 鶏肉、ちくわ、油揚げ 鮭フレーク	米、上白糖、てんぷら粉 油、ごま、うどん	人参、玉ねぎ、葉ねぎ あおのり	328 416	
18	火	魚の照り焼き(0歳児) ししゃも焼き(1歳児以上) 肉じゃが、きのこ汁	もちもちチーズパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ししゃも、豚肉 粉チーズ、みそたら	米、じゃがいも、白玉粉 上白糖、油	玉ねぎ、人参、しめじ えのきたけ	390 487	ししゃもは秋が旬です
19	水	鶏肉の大豆五目煮 かきたま汁 ゼリー	ピザトースト (食パン)	牛乳、鶏肉、鶏卵 大豆水煮、ベーコン チーズ	米、食パン、さつまいも 片栗粉、上白糖、油	人参、ブロッコリー、玉ねぎ 白ねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ	533 658	年長れんくんの リクエストおやつです☆
20	木	ひじき入り鶏つくね 納豆サラダ ぼけもんすーぶ	コーンフロスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、納豆 豚肉、みそ、ハム チーズ、油揚げ	米、じゃがいも、片栗粉 油、上白糖、ごま油 コーンフレーク	玉ねぎ、きゅうり、人参 ひじき	368 455	年長てつきくんが 考えたみそ汁です●
21	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、みそ、鶏卵、油揚げ 無塩バター、かつお節	米、さつまいも、上白糖 黒砂糖、三温糖、油 黒ごま	ほうれん草、人参、白ねぎ わかめ	362 451	今月のテーマ絵本は “おいしいおと”と“おい ものもーさん”です
25	火	ささみの香草パン粉焼き ツナサラダ えのきともやしのスープ	ごまあんまん (ボーロ)	牛乳、鶏ささみ、ツナ 粉チーズ、こしあん 無塩バター	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、パン粉、油 ごま油、すりごま	キャベツ、緑豆もやし、玉ねぎ きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ	473 590	
26	水	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	あられせんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉 みそ、かつお節 無塩バター	米、上白糖、油	ブロッコリー、人参、キャベツ もやし、ごぼう、切り干し大根	369 426	ちゃんちゃん焼きは、 北海道の石狩地方が 発祥の郷土料理です
27	木	すき焼き風煮込み なめこスープ バナナ	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、焼き豆腐、豚肉	米、小麦粉、油、三温糖 上白糖	白菜、玉ねぎ、なめこ、白ねぎ えのきたけ、ほうれん草、人参 バナナ	472 591	
28	金	さつまいものスコップクロック たたききゅうり かのんすべしやる	どら焼き (赤ちゃんウエハース)	牛乳、豚肉、みそ	米、じゃがいも、さつまいも パン粉、上白糖、オリーブ油 ごま油	きゅうり、玉ねぎ、大根	362 456	年長かのんちゃんが 考えたみそ汁です●

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

