

11月給食献立表(幼児食)

令和7年11月1日 めぐみ保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
----	---	---	---	---	---	---

日付	今年は、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。 27日(木)【担々麺】 担々麺は、中国の料理です。中国四川省の成都で天秤棒(両端に荷をかけ物を運ぶための棒。中央を方にあてかつて運ぶ)を担いで売り歩いていたことから担々麺という名前になったそうです。	☑みどりの栄養 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理です。	☑あかの栄養 肉・魚・豆・卵などを使った、血や肉となるたんぱく質を多く含む料理です。	1日 ミートソースパゲッティー 枝豆サラダ スープ フルーツ お菓子 麦茶 玉葱・人参・豚肉・スパゲッティー・トマト・きゅうり・ハム・枝豆・大豆・キャベツ
昼食		☑きいろの栄養 ごはん・めん類・パン類・いも類など、エネルギー源となる主食です。	☑しろの栄養 かつお節や昆布など、うま味成分のだしを使った料理で、子どもの味覚を育てます。	
午後のおやつ				
食材				

日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
昼食	振替休日 お菓子 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き すき昆布煮 みそ汁 フルーツ	醤油ラーメン ジャーマンポテト フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 青梗菜のコーン和え みそ汁 ヨーグルト	タコライス じゃがいもとクリームチーズの青のり和え スープ ゼリー	わかめうどん 白身魚フライ フルーツ
午後のおやつ			あずきロール 牛乳	お菓子 牛乳	枝豆入りマカロニ 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米・鯖・刻み昆布・ちくわ・人参・白滻・絹さや・なす	中華麺・豚肉・ニラ・もやし・ウインナー・玉葱・じゃが芋	米・玉葱・豚肉・生姜・consin・人参・青梗菜・ハム・わかめ・えのき	米・レタス・トマト・玉葱・豚肉・じゃが芋・クリームチーズ・小松菜	うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・わかめ・玉葱・白身魚フライ

☆給食参観☆

日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
昼食	チキンライス さつまいもグラタン ブロッコリー スープ ゼリー	和風スパゲッティー キャベツとひじきの マヨサラダ スープ フルーツ	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照り焼き ごまあえ みそ汁 フルーツ	納豆ごはん ささみときゅうりの マヨポン和え 炒め野菜のみそ汁 フルーツ	ちゃんぽんラーメン コロコロポテト フルーツ
午後のおやつ	パンネカリんとう 牛乳	おにぎり 麦茶	ねじりシュガーパイ 牛乳	お菓子 牛乳	メープルバナナマフィン 牛乳	お菓子 麦茶
食材	米・鶏肉・玉葱・ベーコン・チーズ・さつま芋・ブロッコリー・コーン・キャベツ	パスタ・ベーコン・舞茸・椎茸・トマト・ハム・ひじき・キャベツ・かぶ・かぶ葉	米・鮭・絹さや・白滻・さつま揚げ・人参・切干大根・豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・もやし・人参・キャベツ・小松菜・えのき・青梗菜	米・納豆・チーズ・もやし・きゅうり・ささみ・キャベツ・ごぼう・玉葱・干し椎茸	中華麺・豚肉・葱・コン・玉葱・キャベツ・人参・じゃが芋・粉チーズ

日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
昼食	サンドウィッチ もちもち青のりポテト ミニストローネ ヨーグルト	ごはん 鯖のコーンマヨ焼き いそ和え みそ汁 ゼリー	なめうどん かにかまの磯辺揚げ ステック大根 フルーツ	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	3色丼 メンチカツ チョレギ風サラダ みそ汁 フルーチェ	鮭とほうれん草の スパゲッティー キャベツのサラダ スープ フルーツ
午後のおやつ	ちくわとたくあんのチャーハン 麦茶	お菓子 牛乳	枝豆としらすのおにぎり 麦茶	スノーボールクッキー 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材	食パン・コーン・ブロッコリー・レタス・エビ・なす・セロリ・キャベツ・玉葱	米・鮭・コーン・もやし・人参・ほうれん草・油揚げ・葱	うどん・人参・鶏肉・なめこ・玉葱・かにかま・大根	米・豚肉・白滻・ごぼう・生姜・魚肉ソーセージ・きゅうり・人参・じゃが芋・油揚げ・青梗菜	米・鮭・コーン・ツナ・メンチカツ・わかめ・トマト・キャベツ・ほうれん草・えのき	パスタ・鮭・玉葱・ほうれん草・人参・キャベツ・もやし

☆世界の料理☆

日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日
昼食	振替休日 ベリーチーズスコーン 牛乳	ごはん 肉豆腐 南瓜とさつま芋のサラダ みそ汁 ヨーグルト	担々麺 肉まん ブロッコリーサラダ フルーツ	ぶりかけごはん 鶏肉のマーマレード焼き わかめとしらすの カリカリサラダ すまし汁 フルーツ ババロア 麦茶	ハヤシライス 春雨サラダ スープ ゼリー	焼きうどん ナムル わかめスープ フルーツ
午後のおやつ			とうもろこしと干しエビのおにぎり 麦茶		お菓子 牛乳	お菓子 麦茶
食材		米・豚肉・椎茸・白滻・絹さや・玉葱・豆腐・南瓜・さつま芋・ベーコン・もやし	中華麺・青梗菜・豚肉・肉まん・ハム・ブロッコリー・パプリカ	米・ぶりかけ・鶏肉・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ・葱	米・グリンピース・玉葱・じゃが芋・豚肉・ハム・コーン・人参・きゅうり・春雨・もやし	うどん・人参・キャベツ・もやし・ウインナー・せんまい・ほうれん草・わかめ

