

# 2025年 11月のこんだて のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) チキンソテー ゆかり大根 マッシュポテト	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり ゆかり
3	月	文化の日				
4	火	ごはん みそ汁(しめじ・万能ねぎ) 鶏の塩こうじ焼き さつまいもの梅尾煮 もやしのツナ酢和え	麦茶 牛乳 ベーコンパイスコーン	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 ベーコン チーズ	米 さつまいも 砂糖 いりこま 薄力粉 オリーブ油	しめじ 万能ねぎ もやし きゅうり きゃべつ 青菜
5	水	ごはん みそ汁(もやし・大根) さばのおろし玉ねぎボン酢焼き 豆腐田楽 かぶと人参のナムル	麦茶 牛乳 マーブルケーキ	みそ さば 豆腐 赤味噌 牛乳 卵	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 薄力粉 パター	もやし 大根 玉ねぎ レモン汁 かぶ 人参
6	木	ごはん きのこと汁 豚と野菜のうま煮 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 じゃこチーストースト	みそ しらす 豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 食パン	しめじ エリンギ 舞茸 えのき なめこ 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン缶 梅干し
7	金	ごはん みそ汁(わかめ・切干大根) チキンカツ 小松菜の煮びたし キャロットラペ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	みそ 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油 いりこま	切干大根 わかめ 青菜 舞茸 人参 ひじき コーン缶
8	土	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) ねぎ塩ポーク きゃべつサラダ 青のりポテト	麦茶 黒砂糖蒸しパン	油揚げ みそ 豚肉	米 ごま油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	青菜 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 青のり
10	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・人参) 鶏のすき煮風 大根の梅肉和え 春雨サラダ	麦茶 いりこ 青菜とお揚げの ゆかりおおにぎり	みそ 高野豆腐 鶏肉 ツナ缶 煮干し 油揚げ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	きゃべつ 人参 青菜 もやし 長ねぎ 大根 きゅうり ゆかり のり
11	火	ごはん みそ汁(なめこ・長ねぎ) かれないのみそ焼き 切干と厚揚げの肉じゃが風 花野菜サラダ	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ かしい 厚揚げ 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 パター 人参ジャム	なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 フロコリー カリフラワー 野菜ジュース
12	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・白玉麴) さっぱり麻婆 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 かいじゅうドーナツ	みそ 豆腐 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	米 じゃがいも 白玉麴 砂糖 ごま油 片栗粉 ケーキミックス サラダ油	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生姜 かぼちゃ きゅうり
13	木	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鮭の香草焼き さつまいもの白和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 油揚げ 生鮭 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 すりこま さつまいも いりこま じゃがいも サラダ油 食パン	玉ねぎ セロリ 人参 青菜 なら もやし 海苔
14	金	ごぼうのドライカレー かぶスープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	高野豆腐 鶏肉 あんこ 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 かぶ きゃべつ きゅうり みかん缶
15	土	ごはん みそ汁(ごぼう・きゃべつ) チキンソテー ゆかり大根 マッシュポテト	麦茶 いりこ みそ焼きおにぎり	みそ 鶏肉 煮干し	米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 大根 きゅうり ゆかり
17	月	ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 人参コロッケ きゃべつとお揚げさんの梅煮 青菜とコーンのソテー	麦茶 牛乳 魔法アイス	高野豆腐 油揚げ 鰹節 豚ひき肉 牛乳	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 パン粉 サラダ油 ごま油 オリーブ油 砂糖 さつまいも コーンカップ	玉ねぎ 人参 きゃべつ 生姜 梅干し 青菜 コーン缶 レモン汁 りんごジュース 長ねぎ 白菜
18	火	ごはん みそ汁(しめじ・万能ねぎ) 鶏の塩こうじ焼き さつまいもの梅尾煮 もやしのツナ酢和え	麦茶 牛乳 ベーコンパイスコーン	みそ 鶏肉 ツナ缶 牛乳 ベーコン チーズ	米 さつまいも 砂糖 いりこま 薄力粉 オリーブ油	しめじ 万能ねぎ もやし きゅうり きゃべつ 青菜
19	水	ごはん みそ汁(もやし・大根) さばのおろし玉ねぎボン酢焼き 豆腐田楽 かぶと人参のナムル	麦茶 牛乳 マーブルケーキ	みそ さば 豆腐 赤味噌 牛乳 卵	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 薄力粉 パター	もやし 大根 玉ねぎ レモン汁 かぶ 人参
20	木	ごはん きのこと汁 豚と野菜のうま煮 大根の梅ドレッシングサラダ	麦茶 牛乳 じゃこチーストースト	みそ しらす 豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 食パン	しめじ エリンギ 舞茸 えのき なめこ 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン缶 梅干し
21	金	ごはん みそ汁(わかめ・切干大根) チキンカツ 小松菜の煮びたし キャロットラペ	麦茶 牛乳 ツナひじきチャーハン	みそ 鶏肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油 いりこま	切干大根 わかめ 青菜 舞茸 人参 ひじき コーン缶
22	土	ごはん みそ汁(青菜・油揚げ) ねぎ塩ポーク きゃべつサラダ 青のりポテト	麦茶 黒砂糖蒸しパン	油揚げ みそ 豚肉	米 ごま油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 黒砂糖	青菜 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 青のり
24	月	勤労感謝の日の振替休日				
25	火	ごはん みそ汁(なめこ・長ねぎ) かれないのみそ焼き 切干と厚揚げの肉じゃが風 花野菜サラダ	麦茶 牛乳 人参ケーキ	みそ かしい 厚揚げ 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 パター 人参ジャム	なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 フロコリー カリフラワー 野菜ジュース
26	水	ごはん みそ汁(じゃがいも・白玉麴) さっぱり麻婆 温野菜サラダ	麦茶 牛乳 スイートポテト	みそ 豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐 豆乳 牛乳	米 じゃがいも 白玉麴 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 さつまいも	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生姜 かぼちゃ きゅうり
27	木	ごはん みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) 鮭の香草焼き さつまいもの白和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 ホットツナサンド	みそ 油揚げ 生鮭 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 オリーブ油 砂糖 すりこま さつまいも いりこま じゃがいも サラダ油 食パン	玉ねぎ セロリ 人参 青菜 なら もやし 海苔
28	金	ごぼうのドライカレー かぶスープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	高野豆腐 鶏肉 あんこ 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	米 砂糖 サラダ油 上新粉 ケーキミックス	玉ねぎ ごぼう 人参 かぶ きゃべつ きゅうり みかん缶
29	土	ごはん みそ汁(きゃべつ・わかめ) 肉団子 かぶのあんかけ 人参サラダ	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 鶏ひき肉 煮干し 豚ひき肉	米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油	きゃべつ わかめ 生姜 玉ねぎ かぶ 人参 きゅうり ゆかり 海苔

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

## 今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	食塩相当量
547kcal	20.2g	16.3g	83.0g	209mg	2.3mg	194μg	0.29μg	0.32μg	27mg	1.8g