

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 | ● 热や力になる | ● 調子を整える |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 1 | 土 | ごはん みそ汁(ごぼう・きゅうり) 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 煎干し | 米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 | ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 大根 キュウリ 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 ベーコンボバースコーン | 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 キュウリ きゅうり 青菜 |
| 5 | 水 | ごはん みそ汁(もやし・大根) さばのおろし玉ねぎポン酢焼き 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 バター | 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 じゃこチーズトースト | みそ しらす 豚肉 牛乳 チーズ | 米 ジャガイモ 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 キャロットラバ | 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 きゅうりサラダ 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 ジャガイモ 薄力粉 黒砂糖 | 青菜 長ねぎ にんにく キュウリ きゅうり 人参 玉ねぎ 青のり |
| 10 | 月 | ごはん みそ汁(きゅうり・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 煎干し 油揚げ | 米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 | きゅうり 人参 青菜 もやし 長ねぎ 大根 キュウリ ゆかり のり |
| 11 | 火 | ごはん みそ汁(なめこ・長ねぎ) かれいのみぞ焼き 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 かれい 厚揚げ 牛乳 卵 | 米 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター 人参ジャム | なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 プロセスリー 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・白玉麩) さつぱり麻婆 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 ジャガイモ 白玉麩 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 キュウリ |
| 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 に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 ジャガイモ サラダ油 食パン | 玉ねぎ セロリ 人参 青菜 にら 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 きゅうり きゅうり みかん缶 |
| 15 | 土 | ごはん みそ汁(ごぼう・きゅうり) 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 煎干し | 米 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 | ごぼう きゅうり 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 大根 キュウリ ゆかり |
| 17 | 月 | ごはん みそ汁(長ねぎ・白菜) 人参コロッケ キュウリ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 鰯節 豚ひき肉 牛乳 | 米 サラダ油 ジャガイモ 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 キュウリ 生姜 梅干し 青菜 コーン缶 レモン汁 りんごジュース 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 ベーコンボバースコーン | 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 キュウリ きゅうり 青菜 |
| 19 | 水 | ごはん みそ汁(もやし・大根) さばのおろし玉ねぎポン酢焼き 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 バター | 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 じゃこチーズトースト | みそ しらす 豚肉 牛乳 チーズ | 米 ジャガイモ 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 キャロットラバ | 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 きゅうりサラダ 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 ジャガイモ 薄力粉 黒砂糖 | 青菜 長ねぎ にんにく キュウリ 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) かれいのみぞ焼き 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 かれい 厚揚げ 牛乳 卵 | 米 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター 人参ジャム | なめこ 長ねぎ 切干大根 人参 プロセスリー 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・白玉麩) さつぱり麻婆 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 ジャガイモ 白玉麩 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 キュウリ |
| 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 に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 ジャガイモ サラダ油 食パン | 玉ねぎ セロリ 人参 青菜 にら 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 きゅうり きゅうり みかん缶 |
| 29 | 土 | ごはん みそ汁(きゅうり・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 煎干し 豚ひき肉 | 米 片栗粉 上新粉 砂糖 サラダ油 | きゅうり わかめ 生姜 玉ねぎ かぶ 人参 キュウリ 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しらせします。

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 |