



こんだてひょう



令和7年11月 宮内認定こども園

日	曜日	献立	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午前おやつ (乳児)	午後おやつ	エネルギー量 幼児 乳児
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	土	しょうゆラーメン かぶの浅漬け くだもの	中華麺	なると	かぶ・つきゅうり・メンマ・コーン・にんじん・海苔	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
2	日							
3	月	文化の日						
4	火	ごはん・五色納豆 野菜たっぷりちゃんこ汁 ひじきの炒り煮・りんご	米・片栗粉・砂糖	納豆・鶏ひき肉・味噌・チーズ・ちくわ・油揚げ・かつお節	白菜・キャベツ・ほうれん草・ごぼう・しめじ・にんじん・ねぎ・ひじき・海苔	牛乳 オレンジ	麦茶 さつまいもチップ	595
								505
5	水	<お誕生会給食> カレーポトフ・にんじんごはん 肉だんご・スパゲティナポリタン みかんゼリー	米・じゃがいも・スパゲティ・片栗粉・砂糖・油・パン粉	豚ひき肉・バター	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・コーン	牛乳 ボーロ	麦茶 手作りクッキー	742
								638
6	木	新米おにぎり 豚バラ肉と大根のこってり煮 菊とほうれん草のおひたし オレンジ	米・砂糖・黒ごま	豚肉・かつお節	大根・白菜・ほうれん草・オレンジ	牛乳 バナナ	麦茶 ジャムトースト	521
								431
7	金	やさいパン・チリコンカン マカロニサラダ バナナ	パン・じゃがいも・マヨネーズ・マカロニ・油	豚ひき肉・ツナ水煮・ウィンナー	玉ねぎ・きゅうり・トマト缶詰・にんじん・バナナ	牛乳 ビスケット	麦茶 ひとくち桃まん	679
								602
8	土	焼おにぎり・みそ汁(大根・なめこ) 春雨サラダ・くだもの	米・春雨・砂糖・ごま油	味噌	大根・キャベツ・きゅうり・なめこ・ねぎ・にんじん	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
9	日							
10	月	ごはん・野菜スープ 手作りチーズハンバーグ ブロッコリーサラダ・オレンジ	米・パン粉・砂糖・ごま油	豚ひき肉・チーズ	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・オレンジ	牛乳 おせんべい	麦茶 手作りクッキー	589
								514
11	火	ごはん・すまし汁(まいたけ・豆腐) さばの味噌煮 冬野菜のごま風味サラダ	米・砂糖・白ごま・ごま油	さば・豆腐・鶏ささ身・味噌	白菜・まいたけ・ブロッコリー・コーン・三つ葉・にんじん・しょうが・昆布	牛乳 バナナ	麦茶 スウィートモンブラン	569
								497
12	水	五目あんかけごはん みそ汁(わかめ・油揚げ) かぶときゅうり昆布和え・りんご	米・ごま油	豚肉・味噌・えび・なると・油揚げ	白菜・かぶ・きゅうり・チングン菜・えのき・にんじん・わかめ・しいたけ・りんご	牛乳 チーズ	麦茶 白くま蒸しパン	629
								433
13	木	おべんとうの日						
14	金	ごはん・コンソメスープ(豆苗・豆腐) 秋鮭の包み焼き・わかめの酢の物	米・さつまいも・砂糖	鮭・豆腐・ツナ水煮・バター	玉ねぎ・きゅうり・豆苗・しめじ・にんじん・わかめ	牛乳 ジャムサンドイッチ	麦茶 フルーツポンチ	505
								464
15	土	鶏うどん きゅうりと昆布和え くだもの	うどん	鶏肉	キャベツ・きゅうり・しめじ・にんじん・ねぎ・しいたけ・小松菜	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
16	日							

17	月	ごはん・マー婆ー豆腐 切り干し大根とほうれん草のサラダ りんご	米・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま	豆腐・豚ひき肉・ツナ水煮・味噌	ほうれん草・切干し大根・ねぎ・コーン・にんじん・干ししいたけ・りんご	牛乳 かぼちゃパーロ	麦茶 ピザトースト	691
								573
18	火	ごはん・みそ汁（大根・なめこ） さんまの蒲焼き ほうれん草のおひたし	米・砂糖・油・片栗粉・白ごま	さんま・味噌・かつお節	もやし・大根・ほうれん草・なめこ・ねぎ・にんじん	牛乳 オレンジ	麦茶 アップルス ウィートポテト	594
								516
19	水	わかめとコーンのスープ カレーライス・コールスローサラダ りんご	米・じゃがいも・マヨネーズ・油	豚肉・豆腐・ツナ水煮	大根・玉ねぎ・きゅうり・にんじん・コーン・グリンピース・わかめ・りんご	牛乳 チーズ	麦茶 手作りクッキー	698
								633
20	木	ごはん・みそ汁（キャベツ・生揚げ） 赤魚の煮魚 きのこと根菜のきんぴら	米・砂糖・油・白ごま・ごま油	赤魚・生揚げ・味噌・ちくわ	れんこん・キャベツ・糸こんにゃく・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・しょうが	牛乳 バナナ	麦茶 いちごプリン	571
								488
21	金	しょうゆラーメン 白菜の浅漬け オレンジ	中華麺・砂糖	チャーシュー・なると	白菜・きゅうり・メンマ・コーン・にんじん・オレンジ	牛乳 おせんべい	麦茶 秋のマフィン	638
								524
22	土	コッペパン・クリームシチュー ツナとブロッコリーのサラダ くだもの	コッペパン・さつまいも・砂糖・ごま油	鶏肉・牛乳・生クリーム・ツナ水煮	玉ねぎ・ブロッコリー・にんじん・コーン・グリンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
23	日							
24	月							
25	火	ごはん・みそ汁（豆腐・なめこ） キスの天ぷら 切り干し大根煮	米・さつまいも・天ぷら粉・油・砂糖	キス・豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・なめこ・糸こんにゃく・切干し大根・にんじん・干ししいたけ・わかめ	牛乳 バナナ	麦茶 蒸かし芋	528
								462
26	水	野菜たっぷり煮込みうどん 蒸しかぼちゃ くだもの	うどん	豚肉・味噌	かぼちゃ・白菜・大根・しめじ・ねぎ・にんじん	牛乳 オレンジ	麦茶 フレンチトースト	516
								425
27	木	ごはん・みそ汁 ちくわの磯辺揚げ しみしみ大根煮・くだもの	米・天ぷら粉・油・砂糖	ちくわ・鶏肉・味噌	大根・青のり	牛乳 ボーロ	麦茶 パンみみラスク	564
								432
28	金	ごはん・五色納豆 冬野菜の豚汁 切り昆布の炒り煮・くだもの	米・砂糖	納豆・豚肉・味噌・チーズ・油揚げ・かつお節	白菜・玉ねぎ・糸こんにゃく・キャベツ・にんじん・ほうれん草・切昆布・ごぼう・海苔	牛乳 バナナ	麦茶 ひとつち桃まん	588
								504
29	土	ハヤシライス キャベツの昆布和え くだもの	米・じゃがいも・油	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・グリンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
30	日							



キャベツ



白菜



大根



ねぎ



かぶ



鮭



りんご

- * 食材等の都合により、献立・おやつが変更になる場合があります。
- * 乳児（てんし・ぱんだ・ひよこ）組は、午前中おやつがあります。（牛乳とくだものなど）
- * 幼児（ちょうちよう・たんぽぽ・つくしんぼ）組は、午前中に牛乳を飲みます。

*アレルギーを考慮した献立（卵・くるみ・ピーナッツ・そばを使用しない）としています。

*加工食品（・中華麺・ちくわ・ウィンナー・マヨネーズ・かにかまぼこ）等は、卵を含まない製品を使用します。

