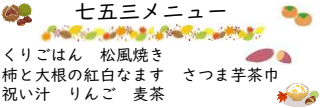
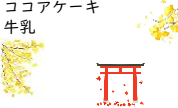


令和7年11月		3歳以上児		美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	土	しょうが焼き丼 高野豆腐とにんじんの煮物 大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	菜めしチーズおにぎり 牛乳	ぶたロース こうやどうふ あぶらあげ かまぼこ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん しょうが グリンピース だいこん こまつな
4	火	六穀ごはん さつま揚げ さつま芋スティック 切干大根の煮物 わかめのみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	りんご蒸しパン 牛乳	くらだいず たらのすりみ とうふ あぶらあげ だいず あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ ちょうごうゆ さつまいも さとう こむぎこ にゅうさんきんいりょう	たまねぎ こまつな かぼちゃ コーン きりぼしだいこん にんじん わかめ かんてん りんご
5	水	テールロール タンドリーチキン 人参煮 じゃがバターコーン 小松菜としめじのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりもも とうにゅう あつあげ ぎゅうにゅう さけ	しろパン さとう ちょうごうゆ じゃがいも とうにゅういりマーガリン こめ	レモン にんじん コーン たまねぎ しめじ こまつな バナナ きざみこんぶ パセリ
6	木	ミートソーススパゲティ パケット コルスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	さつま芋おこわ 麦茶	ぶたひきにく ちくわ パルメザンチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲティ こめこ さとう フランスパン マヨドレ こめ もちごめ さつまいも	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ コーン きゅうり パセリ
7	金	郷土料理・あおもりけん  ごはん 栄養ふりかけ たら和風ムニエル 人参の白和え 八戸せんべい汁 りんご 麦茶	かぼちゃもち 牛乳 	かつおぶし すけとうだら とうふ あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう 	こめ こめこ かたくりこ ちょうごうゆ さとう はちのへせんべい 	ひじき きざみこんぶ あおのり れんこん にんじん ごぼう こまつな だいこん えのきたけ ねぶかねぎ りんご かぼちゃ
8	土	ジャージャーうどん 大根のツナサラダ キャベツと厚揚げのスープ ヨーグルト 麦茶	ゆかりごはん 牛乳	ぶたひきにく むぎみそ まぐろ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	うどん さとう こめ ちょうごうゆ かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな だいこん コーン キャベツ もやし しめじ うめびしお
10	月	六穀ごはん めかじきの甘酢あんかけ キャベツもやしナムル 白菜の豆乳スープ オレンジゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	くらだいず かじき ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン トマトかん トマトビュレー キャベツ もやし はくさい コーン オレンジジュース かんてん パセリ
11	火	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き 白菜サラダフレンチ風 かぼちゃのコンソメスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	お好みボール 牛乳	とりもも パルメザンチーズ あつあげ ヨーグルト かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめこ マヨドレ オリーブゆ さとう こむぎこ ちょうごうゆ	コーンクリーム たまねぎ はくさい キャベツ にんじん レーズン かぼちゃ はねぎ パセリ パインアップルかん ももかん あおのり
12	水	コーンパン ベーコンときのこのペンネグラタン 人参ツナサラダ キャベツ青菜のスープ バナナ 牛乳	しらすわかめおにぎり 麦茶	ベーコン ぎゅうにゅう クリーム チーズ まぐろ あつあげ しらすばし	コーンパン マカロニ こめ こめこ ちょうごうゆ とうにゅうマーガリン さとう	たまねぎ こまつな しめじ にんじん キャベツ バナナ わかめ
13	木	あんかけ焼きそば 大根サラダ 卵とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	五平餅 牛乳	ぶたかた かまぼこ まぐろ あぶらあげ たまご とうふ ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ちょうごうゆ こめ もちごめ	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぶかねぎ だいこん みずな わかめ たまねぎ
14	金	七五三メニュー  くりごはん 松風焼き 柿と大根の紅白なます さつま芋茶巾 祝い汁 りんご 麦茶	ココアケーキ 牛乳 	とりひきにく とうふ むぎみそ とうにゅう かまぼこ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ くり かたくりこ さとう さつまいも ココア こむぎこ ちょうごうゆ ふんどう いちごジャム とうにゅうマーガリン	たまねぎ あおのり だいこん かき こまつな にんじん しめじ りんご ももかん バナナ パインアップルかん
15	土	鶏の和風あんかけ丼 れんこんと厚揚げの炒め物 大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ツナそばろごはん 牛乳	とりもも あつあげ まぐろ あぶらあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ	にんじん たまねぎ ビーマン ねぶかねぎ エリンギ れんこん グリンピース だいこん こまつな
17	月	六穀ごはん 白身魚のおろしあんかけ じゃが芋ベーコン煮 厚揚げと小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	レモンケーキ 牛乳	くらだいず すけとうだら ベーコン あつあげ むぎみそ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこ かたくりこ さとう ちょうごうゆ じゃがいも こむぎこ	だいこん はねぎ たまねぎ にんじん こまつな しょうが りんごジュース かんてん レモン
18	火	ごはん 豚レバーのかりんと揚げ キャベツナムル添え 温野菜のマヨチーズ焼き 中華スープ ヨーグルト 麦茶	ミルクずもち 麦茶	ぶたればー チーズ あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう きなこ	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう マヨドレ	キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー れんこん えのきたけ わかめ たまねぎ
19	水	ナンビザ 小松菜とツナのソテー わかめとしめじのスープ バナナ 牛乳	おかか菜飯おにぎり 麦茶	ベーコン チーズ まぐろ ぎゅうにゅう かつおぶし	ナン マヨドレ オリーブゆ こめ	たまねぎ ビーマン こまつな キャベツ にんじん わかめ しめじ バナナ
20	木	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	シュガートースト 牛乳	ぶたひきにく とうにゅう とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨドレ こめこのパンこ じゃがいも しょくばん バター グラニューとう	たまねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり こまつな キャベツ コーン パインアップルかん ももかん
21	金	豚汁うどん 焼さつま芋 ごぼうとひじきのマヨネーズサラダ りんご 麦茶	鶏おこわ 牛乳	ぶたかたロース あぶらあげ むぎみそ まぐろ とりもも ぎゅうにゅう	うどん さつまいも ちょうごうゆ マヨドレ さとう こめ もちごめ	だいこん にんじん しめじ こまつな ごぼう キャベツ ひじき りんご たまねぎ パセリ
22	土	肉野菜丼 青菜のサラダ さつま汁 ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたかたロース しらすばし とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ
25	火	六穀ごはん さばの西京焼き さつま芋ブロッコリーサラダ 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	かぼちゃドーナツ 牛乳	くらだいず さば みそ とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう ちょうごうゆ さつまいも マヨドレ かたくりこ こむぎこ	にんじん ブロッコリー こまつな ねぶかねぎ ぶどうジュース かんてん かぼちゃ
26	水	焼きそばパン クリームシチュー 白菜とツナコーンサラダ バナナ 牛乳	チャーハン 麦茶 小魚	とりむね ぎゅうにゅう クリーム まぐろ ぶたひきにく こざかな	コッペパン ちゅうかめん ちょうごうゆ じゃがいも バター こめこ さとう こめ	あおのり にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい しめじ コーン バナナ はねぎ
27	木	ごはん シュウマイ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ フルーツヨーグルト和え 麦茶	ポテトチップス 牛乳	ぶたひきにく ちくわ だいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ はるさめ ちょうごうゆ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし パインアップルかん ももかん
28	金	タンメン ウインナー もやしのじゃこサラダ りんご 麦茶	おかかチーズおにぎり 牛乳	ぶたひきにく なんと チーズ ソーセージ しらすばし かつおぶし ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう こめ	ねぶかねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな りんご
29	土	ごはん ブルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	しらす塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたもも あつあげ ちくわ かつおぶし ヨーグルト しらすばし ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ しおこんぶ

11月のお楽しみ給食

7日の給食・郷土料理は青森県です。
青森県で食べられているせんべい汁は200年ほど前から青森県南部地方を中心に食べられている鍋物で、肉や野菜などを入れた汁に南部煎餅という小麦を原料とする煎餅を入れて煮込んだ郷土料理です。八戸地方は山背の影響で稲作に適さず、米の代わりにそばや麦を使った食文化が発展しました。保存の効く煎餅を用いることでいつも食べられるとして鍋物に南部煎餅が用いら



14日の給食は七五三メニューです。
秋の旬の食材、栗、柿、大根、さつま芋、りんごを使用しています。秋は実りの季節！旬の物をたくさん食べて寒さに負けない身体作りを心がけ、元気に冬を乗り切りましょう！



*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

【11月の平均値（3～5歳児）】

※給食+おやつ
◇エネルギー：530kcal
◇たんぱく質：22.4g
◇脂質：16.5g
◇カルシウム：274g
◇塩分相当量：1.8g



献立作成者
管理栄養士 小林 弘子