

献立予定表						
令和7年11月		1歳児		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	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	たらのすりみ どうふ あぶらあげ だいず あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ちょうごうゆ さつまいも さとう こむぎこ にゅうさんきんいんりょう	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	テーブルロール 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 どうにゅう 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 ど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 パナナ 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 コールスローサラダ 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 もちこめ 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 たらの和風ムニエル 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 すけどうだら どうふ あぶらあげ どうにゅう 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	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	かじき ベーコン どうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	こめ 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 ピーマン 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 ど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 パナナ 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 どうふ 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 もちこめ	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 どうふ むぎみそ どうにゅう 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 ど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	ツナそぼろごはん 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 ピーマン 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	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	すけどうだら 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 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	ミルクくずもち 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	ナンピザ 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 ピーマン こまつな キャベツ にんじん わかめ しめじ パナナ
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 どうにゅう どうふ 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 パター 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 焼きさつま芋 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 もちこめ	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 どうふ 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	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	さば みそ どうふ どうにゅう ぎゅうにゅう	こめ 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	とりむね ぎゅうにゅう クリーム まぐろ ぶたひきにく	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 パナナ 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 ピーマン 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で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！



【11月の平均値 (1歳児)】

※給食+おやつ
◇エネルギー : 394kcal
◇たんぱく質 : 16.8g
◇脂質 : 11.7g
◇カルシウム : 191g
◇塩分相当量 : 1.4g



献立作成者
管理栄養士 小林 弘子

※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。

※9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。