

11月 乳児給食献立表

令和7年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいり)	体の調子をとのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
4	火	牛乳 ごはん 鮭のみぞれあえ 豆腐ときこのすまし汁 メロン	牛乳 豆腐	大根 人参 しいたけ ねぎ えのきたけ ほうれんそう メロン	米 麦 小麦粉 片栗粉 餃		しろせんべい (こつぶじゃがあられ) にゅうさんきんりんりょう にゅうさんきんりんりょう (はいくしよのおちや)
5	水	牛乳 レーズンパン (1/2) きのこの和風スパゲティ キャベツのスープ りんご	牛乳 ベーコン 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ 人参 トマト マッシュルーム りんご	レーズンパン スパゲティ じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	こくとうおにまんじゅう (おはぎ)
6	木	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 ささみの甘酢和え オレンジ	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 鶏ささみ水煮	白菜 人参 しいたけ ねぎ 大根 こんにゃく 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 オレンジ	米 麦 砂糖 砂糖 ごま		りんごヨーグルト (りんごゼリー)
7	金	牛乳 さつまいもパン 鶏肉のオレンジ照り焼き ポークビーンズ バナナ	牛乳 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト グリンピース バナナ	さつまいもパン オレンジマレード じゃがいも 砂糖	鶏肉のオレンジ照り焼き 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	プチだいやく (メロンゼリー)
8	土	牛乳 みそ煮込みうどん 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
10	月	ごはん ホタテの青のりパン粉焼き 蓮根のすり流し汁 みかん	ごはん ホタテ 豆腐 なた	青のり 蓮根 人参 小松菜 しいたけ みかん	米 麦 小麦粉 パン粉 オリーブ油 里芋	ホタテの青のりパン粉焼き 0歳児：2個 1歳児：2個 2歳児：2個	カルデツほうれんそうドーナツ (ハートせんべい)
11	火	牛乳 なめし 南瓜のうま煮 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 はんぺん 豆腐 みそ	なめしの素 かぼちゃ 人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ 人参 ねぎ えのきたけ りんご	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 餃	りんご 0・1歳児 ：コンポート	ミニあんぱん (米粉のまるいパンもちごジャム)
12	水	牛乳 米粉ロール (1/2) マカロニのケチャップ煮 さつま芋のスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜 オレンジ	米粉ロール マカロニ さつまいも		ぶどうヨーグルト (ぶどうゼリー)
13	木	牛乳 牛乳 かき玉汁 バナナ	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 卵 豆腐	人参 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ バナナ	砂糖 米 麦 片栗粉		さくらえびかきもち (さつまいもチップス) かんきつミックスジュース
14	金	牛乳 食パン 豚肉のカレー風味揚げ 豆腐コンソース フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	人参 玉ねぎ 白菜 とうもろこし ねぎ みかん パイン もも	食パン 油 小麦粉 じゃがいも りんごジュース		みかんクレープ (乳脂不使用) (オレンジゼリー)
15	土	牛乳 あんかけ焼きそば	牛乳 鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん 片栗粉		パン・牛乳
17	月	牛乳 えびピラフ ブロッコリーのごま和え みかん	牛乳 ベーコン 鶏ささみ水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース ブロッコリー とうもろこし 人参 みかん	米 麦 ごま		ゆきのボンデドーナツ (いちごゼリー)
18	火	牛乳 ごはん かしわのひきすり かぶのみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ みそ	ねぎ 人参 こんにゃく 白菜 かぶ 人参 玉ねぎ しいたけ 切干大根 りんご	米 麦 砂糖 餃 じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	あまからせんべい3層 (いしやきいもふうわがし) にゅうさんきんりんりょう にゅうさんきんりんりょう (保育所のお茶)
19	水	牛乳 黒糖ロール すずきの唐揚げあんかけ ポトフ オレンジ	牛乳 すずき ハム	人参 玉ねぎ キャベツ エリンギ さやいんげん オレンジ	黒糖ロール 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	ブルーベリーのタルト ＜乳脂不使用＞ (ブルーベリーゼリー)
20	木	牛乳 ごはん 手作りつくね 根菜のみそ汁 バナナ	牛乳 鶏肉 豆乳 みそ 豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ ねぎ たけのこ 人参 ねぎ ごぼう 大根 バナナ	米 麦 片栗粉 砂糖 パン粉 里芋		やさしいりポテトスナック (こつぶじゃがあられ)
21	金	牛乳 やさしいスティックパン ピーマンチュー かぼちゃサラダ メロン	牛乳 牛肉 豆乳 ハム	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト ブルンエキス かぼちゃ きゅうり 人参 メロン	やさしいスティックパン ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ		みかんのジュレ
22	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 しいたけ ほうれんそう	うどん		パン・牛乳
25	火	牛乳 きのこごはん 豚汁 りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮込み竹輪 豚肉 みそ	人参 蓮根 しめじ 干しいたけ さやいんげん えのきたけ エリンギ 大根 人参 ごぼう ねぎ りんご	米 麦 砂糖	りんご 0・1歳児 ：コンポート	ほっかいどうミルクパン (こめこのまるいパンもちごジャム) くだものやさしいスムージー (はいくしよのおちや)
26	水	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 白菜の赤しそ和え オレンジ	牛乳 鶏肉 はんぺん 鶏ささみ水煮	玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく 白菜 もやし 人参 とうもろこし 赤しそ粉 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 砂糖		やさしいウエハース (キヌアゼンべい) りんごジュース
27	木	牛乳 ごはん みそおでん 出し巻き卵 みかん	牛乳 鶏肉 煮込み竹輪 はんぺん 生揚げ みそ 卵	人参 大根 しいたけ さやいんげん こんにゃく みかん	米 麦 里芋 砂糖 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1切 1歳児：1切 2歳児：2切	ラフランスゼリー
28	金	牛乳 コッペパン (乳含む) ひらめのゴマ風味フライ 青梗菜とわかめのスープ バナナ	牛乳 ひらめ わかめ 豆腐	チンゲン菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ とうもろこし バナナ	コッペパン (乳含む) 小麦粉 パン粉 油 ごま	誕生日会	アップルゼリー
29	土	牛乳 あんかけうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ ねぎ	うどん 片栗粉		パン・牛乳

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。

※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

11月のおすすめ献立「蓮根のすり流し汁」

＜乳児6人分（大人2人子ども2人分）＞

蓮根 42g
人参 36g
里芋 60g
小松菜 18g
なた 24g
豆腐 1/10丁 (48g)
干しいたけ 2g
だし汁 約720cc
醤油 14g
みりん 2g

- ①だしをとる。蓮根を溶いていれる用で50cc別にしておく。
- ②蓮根以外の材料を食べやすい大きさに切る。
- ③蓮根はすりおろす。干しいたけは戻して切っておく。
- ④だし汁に里芋・人参を入れ、柔らかくなるまで、あくを取りながら煮る。
- ⑤干しいたけ・豆腐・なた・小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑥すりおろした蓮根を、別取りした50ccのだし汁のぼし、まぜながら⑤に加えていく。
- ⑦調味して出来上がり。



立 冬

令和7年の立冬（りっとう）は11月7日です。
暦の上では「冬」になります。つまり「立冬」は冬の始まりを表しており、こんな時期は、朝晩の気温の差が激しく、体調を崩しがちです。
旬の野菜である、根菜類の大根や、蓮根、ごぼうなどは体もあたたまり、免疫力も高まります。
旬の食材を、おいしい時期にたいて、心も体も元気に過ごしましょう。



午前おやつ・延長おやつ

ミニボーロ
やさしいクッキー
おこさませんべい
はいがクッキー
おさかなせんべい
うすやきせんべい
おほしさませんべい
クリームせんべい

