



11月の 給食こんだて

平均栄養摂取量
(土曜日をく)
エネルギー 490kcal
たんぱく質 16.8g
脂 質 13.3g
食 塩 1.8g

2025年11月

おおのみち保育園

日 曜	献 立 名	主な食材名			午前おやつ 午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (土)	ソース焼きそば かぶの塩昆布あえ 中華スープ	焼きそばめん、油	豚肉（小間切れ）	キャベツ、かぶ、玉ねぎ、人参、かぶ・葉、塩昆布、青のり	麦茶菓子
4 ・ 18 (火)	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツとハムのサラダ しめじとわかめのすまし汁	さつま芋、米、砂糖、油、くずきり（乾）	牛乳、かつお・昆布だし汁、焼き豆腐、鶏もも肉、ハム、なると、調製豆乳	玉ねぎ、キャベツ、白菜、人参、しめじ、えのき茸、しゅんぎく、粉寒天、カットわかめ	牛乳 ピスケット 豆乳 さつま芋のようかん
5 ・ 19 (水)	ごはん 鮭フライ ゆで野菜（ブロッコリー・人参） 白菜のみぞ汁	米、油、パン粉、マヨドレ、米粉、砂糖	牛乳、煮干だし汁、鮭、だいす水煮缶詰、米みそ（淡色辛みそ）	人参、ブロッコリー、なめこ、白菜、ごぼう、長ねぎ、しめじ	牛乳 クラッカー 麦茶 ごぼうと大豆のごはん
6 (木)	わかめごはん 豚汁 りんごゼリー	米、干しそうめん、ごま油	かつお・昆布だし汁、木綿豆腐、豚肉（小間切れ）、米みそ（淡色辛みそ）、鶏もも肉	人参、大根、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ、椎茸	麦茶せんべい 麦茶 にゅうめん
7 ・ 21 (金)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のり和え かぶのスープ	米	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、かつお・昆布だし汁	かぶ、白菜、ほうれん草、玉ねぎ、かぶ・葉、人参、マーマレード、塩昆布、焼きのり	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布おにぎり
8 ・ 22 (土)	ブロッコリーとツナのパスタ キャベツのマヨあえ じゃが芋のスープ	スパゲティ、じゃが芋、マヨドレ、油	ツナ油漬缶	ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	麦茶 菓子
10 (月) ・ 27 (木)	ごはん たらのコーンマヨ焼き 根菜と里芋の煮物 白菜のすまし汁	米、里芋、マヨドレ、米粉、砂糖、油	牛乳、かつお・昆布だし汁、たら、かにかまほこ	りんご、白菜、人参、蓮根、えのき茸、ごぼう、クリームコーン缶、ピーマン、長ねぎ	牛乳 せんべい 麦茶 果物（りんご） 菓子
11 ・ 25 (火)	ごはん 蓮根入り鶏肉のミートローフ 切干大根のハリハリ漬け ほうれん草のスープ	米、米粉、じゃが芋、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏ひき肉、調製豆乳、白ごま（いり）	蓮根、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、切り干しだいこん	麦茶 ピスケット 豆乳 米粉のココアケーキ
12 ・ 26 (水)	けんちんうどん ブロッコリーとツナのサラダ みかん	干しうどん、米、里芋、油、砂糖	牛乳、かつお・昆布だし汁、豚肉（小間切れ）、皮なしワインナー、ツナ油漬缶	人参、大根、キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、ホールコーン缶、長ねぎ、ごぼう、干し椎茸、レモン果汁、みかん	牛乳 クラッcker 麦茶 ソーセージピラフ
13 (木)	ごはん さばの南蛮漬け 青のりポテト もやしのみぞ汁	米、じゃが芋、もち米、片栗粉、油、砂糖	調製調乳、煮干だし汁、さば、ささげ（ゆで）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、黒ごま（いり）	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、青のり、カットわかめ	豆乳せんべい 麦茶 赤飯
14 ・ 28 (金)	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め さつま芋の甘煮 豆腐のみぞ汁	米、さつま芋、砂糖、ごま油	牛乳、煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	小松菜、人参、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、生姜、にんにく、カットわかめ	牛乳 バナナ 麦茶 お楽しみお菓子バイキング
17 (月)	ごはん ぶり大根 春雨サラダ 里芋のみぞ汁	米、里芋、さつま芋、砂糖、普通春雨、ごま油	牛乳、煮干だし汁、ぶり、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、黒ごま（いり）	大根、もやし、きゅうり、生姜、カットわかめ	牛乳 せんべい 麦茶 さつま芋ごはん
20 (木)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 納豆あえ さつま芋のみぞ汁	米、米粉、さつま芋、油、砂糖	煮干だし汁、豚肉（小間切れ）、調製豆乳、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、ブルーン、人参、切り干しだいこん、万能ねぎ、きざみのり	麦茶せんべい 豆乳 米粉のブルーンケーキ
29 (土)	炊込みビビンバ もやしの甘酢あえ コーンの中華スープ	米、じゃが芋、砂糖、ごま油	豚ひき肉、白ごま（いり）	もやし、小松菜、人参、ホールコーン缶	麦茶 菓子

🍎 今月のくだものは「りんご・みかん・バナナ」を予定しています 🍎

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



給食だより

* 給食室 なかの *

朝・夕の冷え込みが増し、木の葉が色付きはじめ、秋の深まりを感じるようになってきました。

この時期は身体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって寒さに負けない体づくりをしていきたいですね。

保育園の給食も旬の食材をたくさん取り入れたメニューになっています。みんなでおいしく食べて、寒い季節を楽しみましょう！！



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。

朝ごはんを食べていないと、集中力にも差がでてきます。風邪をひかない体づくりのためにもごはん・パンなどの炭水化物をしっかり食べましょう。



11月6日(木)

炊き出し訓練を行います！



おのみち保育園では、年に1回災害時の食事提供を想定した「炊き出し訓練」を行っています。今年もかまどで炊いた白飯でわかつめごはんを作り、給食の時間に提供します。

11月15日は七五三です。



七五三は、7歳・5歳・3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いする日です。

保育園では子供たちの健康と成長を願い、毎年午後のおやつに「お赤飯」を炊いてお祝いします。今年は11月13日に提供します。



かぼちゃの米粉パンケーキ



親子でおそぼうで試食いただいたおやつのレシピをご紹介します！おうちでも作ってみてくださいね♪

レシピは玄関にも置いています。ご自由にお持ちください☆

〈材料 10枚分〉

米粉 (製菓用)	150g
片栗粉	30g
ベーキングパウダー	9g
☆砂糖	60g
☆油	40g
☆調製豆乳	150g
かぼちゃ (皮と種を取る)	170g

〈作り方〉

- 1 かぼちゃは蒸すか電子レンジで加熱して火を通しフォークで潰す。
- 2 続けて☆を入れてよく混ぜたら、残りの粉類を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油(分量外)をひいて火にかける。フライパンが温まったら、弱火にして生地を流し入れる。1分半から2分焼き、底面の生地が焼けていたら、フライ返しで上下を返す。
- 4 更に1~2分焼いて皿に盛る。