



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
		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	午後おやつ
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	さつまい、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 ビスケット 豆乳 さつまいのようかん
5 ・ 19 (水)	ごはん ・ ・ 19 (水) ゆで野菜（ブロッコリー・人参） 白菜のみそ汁	米、油、パン粉、マヨ ドレ、米粉、砂糖	牛乳、煮干だし汁、鮭、 だいず水煮缶詰、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、干しとうめん、こ 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 ・ ・ 21 (金) 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草ののり和え 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 Pasta 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 ・ ・ 27 (木) 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、かにかまぼこ	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 ・ ・ 25 (火) 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、こ 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 ビスケット 豆乳 米粉のココアケーキ
12 ・ 26 (水)	けんちんうどん ・ ・ 26 (水) 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）、 皮なしウィンナー、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 クラッカー 麦茶 ソーセージピラフ
13 (木)	ごはん ・ ・ 13 (木) さばの南蛮漬け 青のりポテト もやしのみそ汁	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 ・ ・ 28 (金) 豚肉と青菜の中華炒め さつまいの甘煮 豆腐のみそ汁	米、さつまい、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 ・ ・ 17 (月) ぶり大根 春雨サラダ 里芋のみそ汁	米、里芋、さつまい、 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 さつまいごはん
20 (木)	ごはん ・ ・ 20 (木) 豚肉のカレー風味焼き 納豆あえ さつまいのみそ汁	米、米粉、さつまい、 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 ・ ・ 29 (土) 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

☆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。

🍎 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 🍎



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



親子であそぼう で試食いただいた
おやつ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。