










令和7年

# 11月の献立表

浜田ひかり保育所

担当 和家

|  |   |  |   |   |   |  |
|--|---|--|---|---|---|--|
| <div><div></div><div>今月のリクエストメニューは</div><div>11日 いせ すずの ちゃん [ 鶏のから揚げ ] です。</div><div></div></div> <div><div></div><div>27日は「子ども報恩講」です。<br/>「報恩講」とはしんらん様のご苦労を偲びご恩に感謝すると言う意味です。<br/>保育所では、子ども達が感謝の気持ちを持ち料理（おとき）をいただきます。</div><div></div></div> |   |  |   |   |   | <div>1(土)</div> <div>炊き込みご飯・豆腐のみそ汁</div> <div>バナナ</div> <div>☆ 米 麦 人参 乾椎茸 油揚げ 鶏肉 醤油 酒 塩</div> <div>☆ 木綿豆腐 人参 玉葱 ねぎ みそ だし</div> |
| <div>3(月)</div> <div>文化の日</div> <div></div>   | <div>4(火)</div> <div>寒ご飯・おでん・白菜の白和え</div> <div>あのみすまし汁</div> <div>☆ 大根 人参 こんにゃく 生揚げ 鶏肉 竹輪 結び昆布</div> <div>さつま揚げ だし 砂糖 醤油 酒</div> <div>☆ 白菜 人参 コーン 木綿豆腐 みそ 砂糖 ごま</div> <div>☆ お麩 ワカメ 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油</div> <div>大根煮のおにぎり・お茶</div> <div>☆ 米 だいこん菜 ごま 鰹節 砂糖 醤油 ごま油</div>                     | <div>5(水)</div> <div>寒ご飯・ひかりふりかけ・鶏の梅焼き</div> <div>キャベツのごち和え・えのこのみそ汁・オレンジ</div> <div>☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩</div> <div>☆ 鶏肉 梅干し みそ みりん 砂糖</div> <div>☆ キャベツ 人参 ごま 醤油</div> <div>☆ えのき 玉葱 人参 ねぎ だし みそ</div> <div>フレンチトースト・牛乳</div> <div>☆ 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン</div>   | <div>6(木)</div> <div>寒ご飯・サケのホイル焼き</div> <div>切干大根の含め煮・なすのみそ汁・みかん</div> <div>☆ サケ 塩 こしょう 玉葱 椎茸 えのき マーガリン 醤油</div> <div>☆ 切干大根 さつま揚げ 人参 いんげん 油 砂糖</div> <div>みりん 醤油 だし</div> <div>☆ なす 玉葱 ねぎ だし みそ お麩</div> <div>アッフルポテト・お茶</div> <div>☆ さつまいも りんご 砂糖 バター レモン果汁</div>   | <div>7(金)</div> <div>愛情べんとうの日</div> <div></div> <div>フルーチェ・お茶</div> <div>☆ フルーチェ 牛乳</div>  | <div>8(土)</div> <div>鶏とひじきの炊き込みご飯</div> <div>大根のみそ汁・バナナ</div> <div>☆ 米 鶏肉 芽ひじき ごぼう 人参 グリンピース</div> <div>酒 麦 薄口醤油 塩</div> <div>☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし</div> <div>せんべい・牛乳</div>                              |  |
| <div>10(月)</div> <div>食パン・エビフライ・たまごソース</div> <div>きゃべつ和え・具だくさんスープ</div> <div>☆ エビフライ 油</div> <div>☆ 卵 マヨネーズ 塩</div> <div>☆ キャベツ 塩</div> <div>☆ ウインナー さつま芋 人参 玉葱 ブロッコリー</div> <div>コンソメ 塩 こしょう 薄口醤油</div>   | <div>11(火) 誕生会</div> <div>さつま芋ごはん・鶏のから揚げ</div> <div>もやしのナムル・かき揚げ・みかん</div> <div>☆ 米 塩 さつま芋 ごま</div> <div>☆ 鶏肉 醤油 塩 にんにく しょうが 片栗粉 油</div> <div>☆ もやし きゅうり ごま油 塩 薄口醤油</div> <div>☆ 卵 えのき 玉葱 ねぎ だし 薄口醤油 塩</div> <div>かぼちゃ・カキ揚げ・牛乳</div> <div>☆ かぼちゃ 砂糖 生クリーム</div> <div>ソーダークラッカー</div>      | <div>12(水)</div> <div>寒ご飯・ポテトオムレツ</div> <div>ひじきのゴマ酢和え・チンゲン菜のスープ</div> <div>☆ 卵 じゃが芋 ベーコン 玉葱 人参 コーン ほうれん草</div> <div>コンソメ 油 ケチャップ 塩 こしょう</div> <div>☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 きゅうり 人参 ごま 酢</div> <div>薄口醤油 砂糖</div> <div>☆ チンゲンサイ もやし 人参 鶏がら 塩 薄口醤油</div> <div>ヨーグルトパフェ・お茶</div> <div>☆ ヨーグルト 砂糖 バナナ りんご みかん缶</div> <div>白桃缶 コーンフレーク</div>     | <div>13(木)</div> <div>寒ご飯・きのこのハヤシライス</div> <div>れんこんのサラダ・りんご</div> <div>☆ ハヤシルーフ 牛肉 玉葱 人参 しめじ</div> <div>マッシュルーム 椎茸 ウスターソース</div> <div>こしょう 片栗粉 小麦粉 コンソメ ケチャップ</div> <div>☆ れんこん みりん 薄口醤油 きゅうり 人参 竹輪</div> <div>マヨネーズ ごま</div> <div>きな粉クリームパン・牛乳</div> <div>☆ ロールパン きな粉 牛乳 砂糖 ホイップクリーム</div>                                      | <div>14(金)</div> <div>寒ご飯・豚肉の生巻焼き</div> <div>小松菜のごち和え・なすとワカメのみそ汁</div> <div>☆ 豚肉 玉葱 ビーマン パプリカ しょうが 醤油 砂糖</div> <div>酒 みりん 油 片栗粉</div> <div>☆ 小松菜 人参 コーン ごま 醤油</div> <div>☆ なす 玉葱 ねぎ だし みそ わかめ</div> <div>きのこの和風スパゲティー・お茶</div> <div>☆ スパゲティ ベーコン 玉葱 エリンギ えのき 椎茸 しそ</div> <div>刻みのり オリーブ油 醤油 塩 こしょう 昆布だし</div>         | <div>15(土)</div> <div>肉とぼうろの混ぜご飯</div> <div>キャベツのみそ汁・バナナ</div> <div>☆ 米 麦 鶏挽肉 しょうが 砂糖 醤油 人参</div> <div>グリンピース</div> <div>☆ キャベツ 玉葱 人参 ねぎ だし みそ</div> <div>せんべい・牛乳</div>                                 |  |
| <div>17(月)</div> <div>寒ご飯・タイの酉菜焼き</div> <div>きゅうりの酢の物・もやしのすまし汁</div> <div>☆ タイみそ みりん 酒 砂糖 油</div> <div>☆ きゅうり 大根 ワカメ みかん缶 砂糖 酢 塩</div> <div>☆ もやし 人参 ねぎ だし 塩 薄口醤油</div> <div>お麩ラスク・牛乳</div> <div>☆ お麩 きな粉 砂糖 マーガリン</div>   | <div>18(火)</div> <div>寒ご飯・ホイコーロー・パンサンデー</div> <div>ニラときくらげのスープ・みかん</div> <div>☆ 豚肉 キャベツ ビーマン パプリカ みそ 砂糖</div> <div>酒 みりん 醤油 しょうが にんにく ごま油</div> <div>☆ はるさめ きゅうり 人参 錦糸卵 砂糖 酢 ごま油 醤油</div> <div>☆ にら 玉葱 きくらげ 鶏がら 塩 薄口醤油 こしょう</div> <div>フライドポテト・牛乳</div> <div>☆ フライドポテト 油 塩</div>          | <div>19(水)</div> <div>寒ご飯・ひかりふりかけ・サバの竜田揚げ</div> <div>かぼちゃ・サラダ・しめじのみそ汁</div> <div>☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩</div> <div>☆ サバ しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油</div> <div>☆ かぼちゃ きゅうり チーズ マヨネーズ こしょう</div> <div>☆ 玉葱 しめじ ねぎ みそ だし</div> <div>野菜マフィン・牛乳</div> <div>☆ 小麦粉 ベーキングパウダー 卵 牛乳 かぼちゃ</div> <div>小松菜 コーン ウインナー 油 マヨネーズ 砂糖 チーズ</div> | <div>20(木)</div> <div>寒ご飯・鶏のチーズパン粉焼き</div> <div>コールスロー・サラダ・ミルクスープ</div> <div>☆ 鶏肉 塩 油 マヨネーズ 粉チーズ パン粉 パセリ</div> <div>☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン 油 酢 塩</div> <div>こしょう マヨネーズ</div> <div>☆ ベーコン 人参 玉葱 さつま芋 しめじ 白菜 油 牛乳</div> <div>コンソメ 塩 こしょう</div> <div>れんこんおにぎり・お茶</div> <div>☆ 米 麦 塩 ごま油 人参 含挽肉 れんこん 醤油 砂糖</div> <div>みりん 酒 グリンピース</div> | <div>21(金)</div> <div>豆乳タンタン</div> <div>さつま芋のてんぷら・オレンジ</div> <div>☆ 中華めん 豚挽肉 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 竹輪</div> <div>ねぎ 油 豆乳 にんにく しょうが ごま だし</div> <div>鶏がら 醤油 塩</div> <div>☆ さつま芋 塩 天ぷら粉 油</div> <div>牛乳もち・お茶</div> <div>☆ 牛乳 砂糖 片栗粉 きな粉 塩</div>   | <div>22(土)</div> <div>チキンライス・ポテトスープ</div> <div>バナナ</div> <div>☆ 米 麦 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース マーガリン</div> <div>ケチャップ コンソメ 塩 こしょう</div> <div>☆ じゃが芋 人参 玉葱 パセリ コンソメ 塩</div> <div>薄口醤油 こしょう</div> <div>せんべい・牛乳</div> |  |
| <div>24(月)</div> <div>勤労感謝の日</div> <div>振替休日</div> <div></div>   | <div>25(火)</div> <div>寒ご飯・アジの南蛮漬け・大根サラダ</div> <div>えのこのすまし汁</div> <div>☆ アジ 塩 しょうが 酒 醤油 片栗粉 油 砂糖 酢</div> <div>薄口醤油 玉葱 人参 ビーマン</div> <div>☆ 大根 きゅうり 人参 ワカメ 竹輪 マヨネーズ ごま</div> <div>薄口醤油</div> <div>☆ えのき 玉葱 ねぎ だし 薄口醤油 塩</div> <div>たまご煮しパン・牛乳</div> <div>☆ ホットケーキミックス 牛乳 卵 油 砂糖 薄口醤油</div> | <div>26(水)</div> <div>寒ご飯・ヤンニョムチキン・もやしのナムル</div> <div>わかめスープ・りんご</div> <div>☆ 鶏肉 みりん 塩 ごま油 片栗粉 ごま ケチャップ</div> <div>醤油 砂糖 にんにく</div> <div>☆ もやし きゅうり ごま油 塩 薄口醤油</div> <div>☆ ワカメ 小松菜 玉葱 鶏がら 塩 薄口醤油</div> <div>ひじきおにぎり・お茶</div> <div>☆ 米 麦 ツナ缶 人参 芽ひじき だしこんぶ 薄口醤油</div> <div>塩 酒</div>   | <div>27(木) おとき</div> <div>寒ご飯・厚揚げと昆布の含め煮・柿なます</div> <div>豚うれん草のおかか和え・番薯のみそ汁</div> <div>みかん・たくあん（以上児・もののみ）</div> <div>☆ 生揚げ 結び昆布 醤油 砂糖 みりん</div> <div>☆ かぶ かき 酢 砂糖 塩</div> <div>☆ ほうれん草 もやし 人参 鰹節 醤油</div> <div>☆ えのき 玉葱 春菊 だし みそ</div> <div>ピザトースト・牛乳</div> <div>☆ 食パン ウインナー ピザ用チーズ 玉葱 コーン</div> <div>ビーマン ピザソース</div>            | <div>28(金)</div> <div>きのこの炊き込みご飯・高野豆腐の卵とし</div> <div>キャベツのごち和え・かぼちゃのみそ汁</div> <div>☆ 米 まいたけ しめじ 椎茸 人参 さつま揚げ</div> <div>薄口醤油 塩 酒</div> <div>☆ 鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 グリンピース だし</div> <div>醤油 酒 砂糖 塩 卵</div> <div>☆ キャベツ 人参 ごま 醤油</div> <div>☆ かぼちゃ 玉葱 ねぎ だし みそ</div> <div>フルーツポンチ・お茶</div> <div>☆ 砂糖 みかん缶 りんご キウイフルーツ バナナ</div> | <div>29(土)</div> <div>サケの混ぜご飯・しめじのみそ汁</div> <div>バナナ</div> <div>☆ 米 麦 サケ 小松菜 塩 ごま</div> <div>☆ 玉葱 しめじ 人参 ねぎ みそ だし</div> <div>☆ バナナ</div> <div>せんべい・牛乳</div>   |  |

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじくみの誕生日月の子にリクエストメニューを聞いています。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。