

11月の献立

2025. 11. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養成分(1人あたり)		備考
						未満児	以上児	
1・15 29	土	スパゲティ・ナポリタン、野菜スープ じゃがいものバター煮、果物	スティック チーズ	牛乳 おかゆにぎり	無添加菓子	490, 180 173, 20	539, 178 166, 21	
17	月	ごはん、豚肉のしょうが焼き 茹で野菜、きのこの味噌汁、果物	さつま芋の 甘煮	牛乳 ぶどうパン	ふりかけにぎり	532, 207 146, 20	566, 241 167, 22	
4 18	火	ごはん、ぶりの照り焼き 白菜と人参のおかゆ煮、大根の味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 ごまおにぎり	塩こんぶにぎり	541, 193 172, 13	586, 220 162, 16	
5 19	水	ごま塩ごはん、肉じゃが 豆腐となめこの味噌汁、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 豆乳入り黒糖パン	茶めしにぎり	489, 214 124, 16	528, 199 132, 19	
6 20	木	ごはん、さばの味噌煮 酢の物、白菜とえのきのすまし汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 焼き芋	ごま塩にぎり	531, 191 147, 13	551, 208 136, 16	
7 21	金	カレーライス 野菜スープ、果物	生鮭の バター焼き	牛乳 いなりずし	鶏そぼろにぎり	584, 234 192, 20	622, 223 189, 22	
8 22	土	野菜とウインナーのピラフ、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	528, 184 219, 22	589, 185 226, 23	
10	月	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさん味噌汁、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 あんパン	ふりかけにぎり	558, 189 157, 20	607, 209 166, 23	
11 25	火	ごはん、生鮭の味噌焼き ひじきの和え物、玉ねぎと人参の味噌汁、果物	大根の 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ	塩むすび	534, 203 133, 14	565, 226 150, 17	
26	水	ごはん、いりどり きやべつの味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 スイートポテト(卵なし)	鮭にぎり	527, 197 178, 14	600, 190 184, 17	
13 27	木	バターロールパン、野菜スープ ポークビーンズ、果物 	茹で ブロッコリー	牛乳 和風ツナおにぎり	豚そぼろにぎり	519, 197 180, 24	565, 219 214, 27	
14 28	金	ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ かぼちゃの味噌汁、果物	魚の 立田揚げ	牛乳 無添加菓子	おかゆにぎり	547, 212 215, 16	564, 213 209, 19	
12	水	ごはん、鶏の照り焼き きのこのサラダ、かぶの味噌汁、果物	煮豆	牛乳 スイートポテト(卵なし)	鮭にぎり	518, 206 154, 14	556, 236 170, 17	食事会

- 都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。
- 延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
- 今月の果物は、柿、みかん、りんごなどのローテーションとなります。
- ひよこ組、金曜日のおやつは雑炊となります。(メニューは完了食の献立を参照)
- 6日(木) ぞう組は遠足の為、家からのお弁当となります。りす組はクッキングを行います。
-  …ポークビーンズはアメリカ料理です。

11月離乳食献立表

2025. 11. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	中期～後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1,15 29	土	かゆ、煮魚 (おひょう) じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
17	月	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (人参、えのき、しめじ)	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 きのこの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳
4 18	火	かゆ、煮魚 (おひょう) おかゆ煮 (白菜、人参) 味噌汁 (大根、わかめ)	軟飯、煮魚、おかゆ煮 大根の味噌汁 はすのいそへ揚げ	かゆ、野菜の煮物 (れんこん、人参) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳
5 19	水	かゆ、肉じゃが (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁 (豆腐、長ねぎ、なめこ)	軟飯、肉じゃが 豆腐となめこの味噌汁 煮魚 (おひょう)	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜スープ (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
6 20	木	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜の煮物 (大根、人参) すまし汁 (白菜、えのき)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 白菜とえのきのすまし汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、おさつスティック (さつまいも) 白身魚入りスープ (大根、人参、長ねぎ、おひょう)	白身魚雑炊 牛乳
7 21	金	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、キャベツ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ 生鮭のバター焼き	かゆ、煮魚 (生鮭) 味噌汁 (大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
8 22	土	かゆ、煮魚 (おひょう) かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
10	月	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、えのき、じゃがいも)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 具だくさん味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃのバター煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
11 25	火	かゆ、煮魚 (生鮭) 煮ひたし (ひじき、小松菜) 味噌汁 (玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし 玉ねぎと人参の味噌汁 大根の甘煮	かゆ、野菜スティック (大根) かじき入りスープ (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳
26	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、れんこん、ごぼう) 味噌汁 (キャベツ、長ねぎ)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 煮魚 (かじき)	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳
13 27	木	かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ、じゃがいも) 野菜スープ (キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 野菜スープ 茹でブロッコリー	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ (大根、長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳
14 28	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、大根) 味噌汁 (かぼちゃ、人参)	軟飯、豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの味噌汁 魚の立田揚げ	かゆ、煮ひたし (キャベツ、人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、豚ひき肉)	豚そぼろ雑炊 牛乳
12	水	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ) 味噌汁 (かぶ、人参)	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、煮魚 (かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、さつまいも)	さつまいも雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。



11月夕飯献立表

2025.11. 1

たかさご保育園 キッチン

17(月)	ふりかけにぎり 豆乳グラタン	鶏肉、人参、玉ねぎ さつまいも、豆乳
4, 18(火)	塩こんぶにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 白菜、長ねぎ
5, 19(水)	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ いんげん、片栗粉、ごま油
6, 20(木)	ごま塩にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ
7, 21(金)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	じゃがいも、玉ねぎ、ツナ
10(月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
11, 25(火)	塩むすび 煮魚 味噌汁	おひょう 小松菜、人参
12, 26(水)	鮭にぎり 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮	鶏肉、じゃがいも
13, 27(木)	豚そぼろにぎり ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参 玉ねぎ、キャベツ
14, 28(金)	おかかにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕飯メニュー紹介: 豆乳グラタン

材料: 鶏肉、人参、玉ねぎ、さつまいも、小麦粉、豆乳

作り方

- ①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
 - ②さつまいもを食べやすい大きさに切り、形が崩れない程度にやわらかく茹でる。
 - ③鍋に油をひき、鶏肉、①を炒め、さらに塩を加えて全体に火が通るまで炒める。
 - ④全体に火が通ったら、小麦粉をふり入れてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えてとろみをつける。
 - ⑤④に②を加えて塩で味をととのえる。
 - ⑥器に移し、200℃程度に余熱したオーブンで10～15分焼いたら完成です。
(トースターの場合、3分焼き、焼き色を見て時間を少しずつ増やしてみてください)
- ※鶏肉のかわりにウインナーや、豆乳と一緒に味噌をいれても美味しいです♪

