

令和7年度 11月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ご飯 米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 糸こんにゃく8 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
					クラッカー（市販） (小麦・乳) 牛乳 ※チーズ
3 休 園 日	4 スパゲティーナボリタン スパゲティー(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 チェヤップ8 かぼちゃサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 レーズン4 塩0.2 マヨドレ8 野菜スープ 大根15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	5 里芋ご飯 米40 里芋15 人参5 油揚げ5 みりん2 酒1 醤油2 出し昆布 鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭50 キャベツ40 人参10 玉葱30 しめじ15 味噌2 酒1 みりん1 砂糖1 醤油1 バター1 清汁 麺1(小麦) 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	6 ご飯 米40 コロッケ じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱15 人参8 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油 フロッコリーサラダ プロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 冷コーン8 醤油0.5 マヨドレ6 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	7 (幼稚弁当日) ご飯 米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	8 きつね丼 米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
	さつま芋おにぎり 米 さつま芋 塩 炒り小魚 牛乳 ※牛乳	豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 するめ 牛乳 ※おせんべい	フルーツゼリー フルーツ缶 (非常用) 砂糖 アガー	大文字クッキー 小麦粉 砂糖 牛乳 バター BP チョコベン	バナナ チーズ 牛乳 ※フルーツ ※牛乳
10 ご飯 鰯の照り焼き 鰯50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖1 煮干 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	11 (誕生日会) ハンバーガー ¹ バーガー用パン (小麦・乳) 牛ミンチ30 豚ミンチ20 玉葱30 チェヤップ3 レタス8 塩0.3 パン粉3 牛乳5 ゆでフロッコリー ² プロッコリー20 塩 フライドポテト ³ じゃが芋40 塩0.3 油 野菜スープ キャベツ15 人参5 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン みかん	12 しめじごはん 米40 しめじ15 油揚げ5 三つ葉3 酒1 醤油1 塩0.2 出し昆布 大根のそぼろ煮 大根40 鶏ミンチ10 人参20 三度豆3 砂糖1 醤油2 生姜 酒1 みりん1 片栗粉0.5 とろろ汁 とろろ芋15 ほうれん草10 ちりめんじやこ2 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	13 ご飯 米40 納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋35 小麦粉4 醤油1 卵5 油 塩0.1 片栗粉2 切干大根の酢の物 切干大根5 人参8 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	14 ご飯 米40 豚肉のしょうが炒め 豚肉35 玉葱45 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 白和え ほうれん草25 人参8 豆腐30 こんにゃく10 白味噌5 砂糖1 醤油1 みりん1 酒1 ごま2 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	15 きんぴらごはん 米40 牛ミンチ7 豚ミンチ3 人参5 こんにゃく10 塩 絹さや2 生姜0.3 砂糖0.5 酒2 出し昆布 醤油2 油1 じゃが芋とツナの 炊き合わせ じゃが芋50 三度豆3 玉葱20 ツナ8 砂糖0.5 醤油2 酒2 塩0.1 みりん0.8 味噌汁 キャベツ15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
ミルクパン (市販) (小麦・卵・乳) フルーツ 牛乳 ※おせんべい	鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩 チーズ ※牛乳	きなこ団子 団子粉 黄粉 砂糖 豆腐 牛乳 ※バナナ	りんご おせんべい (市販) 牛乳 ※レーズン	さつま芋のコーンカップ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 コーンカップ(小麦・大豆) 牛乳 ※チーズ	きな粉トースト 食パン(小麦) 砂糖 黄粉 牛乳 ※おせんべい

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
17 鶏ごぼうご飯 米40 鶏肉15 ごぼう5 干し椎茸1 人参5 油揚げ5 絹さや2 醤油2 出し昆布 みりん2 酒1 三色の土佐和え 小松菜35 人参10 えのき10 花かつお1 砂糖0.8 醤油2 清汁 麩1(小麦) 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	18 ご飯 米40 コロッケ じゃが芋50 合挽ミンチ15 玉葱15 人参8 卵20 強力粉5 塩0.3 牛乳5 パン粉8 油 コールスローサラダ キャベツ40 冷コーン8 人参5 マヨドレ3 砂糖0.5 塩0.3 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	19 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 うの花の炒り煮 おから13 人参8 干し椎茸1 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	20 ご飯 米40 ひじきハンバーグ 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき5 片栗粉2 人参5 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1 フロッコリーのごま和え ブロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 醤油1 ごま2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	21 きのこスパゲティ スパゲティ(小麦)30 豚肉15 玉葱15 しめじ15 エリンギ15 えのき15 醤油3 油 塩 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 塩0.2 レーズン4 マヨドレ8 野菜スープ 白菜15 人参10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	22 ご飯 米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
レースンスティック 強力粉 レーズン 砂糖 塩 バター ドライイースト	フルーツゼリー フルーツ缶 (非常用) 砂糖 アガー	豆乳もち 豆乳 砂糖 片栗粉 黄粉 するめ	さつま芋のバター焼き さつま芋 バター フルーン	のりおにぎり 米 のり 塩	バナナ チーズ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	※チーズ	※牛乳
※バナナ	※おせんべい	※レースン	※みかん		
24 休 園 日	25 ご飯 米40 納豆のかき揚げ 納豆15 ツナ7 さつま芋35 小麦粉4 醤油1 卵5 油 塩0.1 片栗粉2 切干大根の酢の物 切干大根5 人参8 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	26 里芋ご飯 米40 里芋15 人参5 油揚げ5 みりん2 酒1 醤油2 出し昆布 鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭50 キャベツ40 人参10 玉葱30 しめじ15 味噌2 酒1 みりん1 砂糖1 醤油1 バター1 とろろ汁 とろろ芋15 ほうれん草10 ちりめんじゃこ2 卵15 醤油0.5 塩0.4 出し昆布 煮干	27 カリカリトースト (小麦) クリームチャウダー 鶏肉20 白菜25 玉葱25 人参20 クリームコーン缶25 米粉3 牛乳80 バター2.5 塩0.3 油 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2	28 ご飯 米40 豚肉のしょうが炒め 豚肉35 玉葱45 生姜0.5 砂糖1 みりん2 醤油2 酒2 白和え ほうれん草25 人参8 豆腐30 こんにゃく10 白味噌5 砂糖1 醤油1 みりん1 酒1 ごま2 味噌汁 大根15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	29 やきそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 味噌汁 厚揚げ15 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布
	りんご おせんべい (市販)	スコーン 小麦粉 BP 砂糖 バター チーズ	さつま芋おにぎり 米 さつま芋 塩 炒り小魚	マカロニ黄粉 マカロニ(小麦) 黄粉 砂糖	鮭おにぎり 米 鮭フレーク 塩
	牛乳	牛乳	※牛乳	牛乳	チーズ
	※レースン	※バナナ	※牛乳	※おせんべい	※牛乳

秋は実りの季節です。りんご・梨・柿・さんま・さつま芋・きのこ類などが出回り、食欲の秋を感じますね。



ことわざに「1日1個のりんごを食べて医者いらず」というのがあります。

りんごを食べる事で健康を保ち、医者にかかる必要がなくなると言う意味です。

食物繊維やカリウム・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や腸内環境を改善し便秘の予防や美肌効果もあります。

皮にはポリフェノールが豊富・血流をよくする働きや骨を健康に守るので皮ごと食べるのがおすすめです。

園では、1歳半ごろまでは柔らかく煮て、乳児クラスは皮をむき、幼児クラスから皮をむかず提供しています。種類も豊富にあるので食べ比べをしてみても楽しいですね。

食欲の秋!!たくさん食べて、健康な身体作りをしていきましょう。

※非常用入れ替えのため、6日 18日にフルーツ缶を使用します。



りんごの花



			※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 (乳児は4/5 (80%) になります。) ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。
--	--	--	--

