



令和7年

## 11月献立表

田無北原保育園



| 日  | 曜日 | 午前おやつ             | 献立名                                            | 材料名                                              |                                                                     |                                                                    | おやつ                 | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|----|-------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
|    |    |                   |                                                | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの                                | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの                                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの                                                 |                     |                  |
| 1  | 土  | 牛乳<br>せんべい        | 肉うどん<br>かぼちゃと<br>厚揚げの煮物<br>オレンジ                | うどん／油／砂糖／<br>ホットケーキミックス                          | 豚ばら／生揚げ／牛乳<br>／豆乳                                                   | 人参／キャベツ／葱<br>／ほうれんそう／玉<br>葱／かぼちゃ／オレ<br>ンジ／干しぶどう                    | 牛乳<br>レーズン<br>蒸しパン  | 533kcal<br>17.8g |
| 4  | 火  | 牛乳<br>クラッカー       | なめたけご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>青菜のおかか和え<br>南瓜の味噌汁 りんご    | 胚芽米／砂糖／薄力<br>粉／バター                               | 豚肩／かつお節／みそ<br>／牛乳                                                   | えのきたけ／玉葱／<br>しょうが／ほうれん<br>そう／人参／かぼ<br>ちゃ／浅葱／りんご<br>／レモン            | 牛乳<br>レモン<br>カップケーキ | 556kcal<br>20.8g |
| 5  | 水  | 焼き芋               | 豆乳ちゃんぽん風<br>うどん<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>柿           | さつまいも／うどん<br>／砂糖／胚芽米                             | 豚ばら／かまぼこ／豆乳<br>／わかめ／しらす干し／<br>牛乳／鶏ひき肉／のり<br>（おにぎりは幼児組のみ<br>海苔がつかます） | しょうが／コーン／玉<br>葱／しいたけ／キャベ<br>ツ／もやし／きゅう<br>り／柿／人参／ごぼう                | 牛乳<br>鶏ごぼう<br>おにぎり  | 564kcal<br>22.1  |
| 6  | 木  | 牛乳<br>茹で人参        | ハニーソイ<br>タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>えのきスープ オレンジ     | ハニーソイパン／<br>じゃがいも／マヨド<br>レ／さつまいも／薄<br>力粉／油       | 鶏もも肉／豆乳ヨーグ<br>ルト／牛乳／あおのり                                            | 玉葱／しょうが／<br>きゅうり／人参／え<br>のきたけ／チンゲン<br>菜／オレンジ                       | 牛乳<br>さつま芋の<br>磯部揚げ | 569kcal<br>23.2g |
| 7  | 金  | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 柿<br>鯖のおろしポン酢<br>キャベツの磯和え<br>まいたけの味噌汁       | 胚芽米／砂糖／マカ<br>ロニペンネ／オリー<br>ブ油                     | さば／のり／みそ／牛<br>乳／豚ひき肉                                                | しょうが／だいこん／<br>キャベツ／人参／きゅ<br>うり／まいたけ／玉葱<br>／浅葱／柿／トマト<br>ジュース        | 牛乳<br>ボロネーゼ         | 517kcal<br>25.2g |
| 8  | 土  | 牛乳<br>せんべい        | ブティボワン<br>ポークチャップ<br>温野菜サラダ<br>もやしスープ オレンジ     | ブティボワンパン／<br>油／砂糖／胚芽米                            | 豚肩／ベーコン／牛乳<br>／のり（おにぎりは幼<br>児組のみ海苔がつかま<br>す）                        | 玉葱／にんにく／カ<br>リフラワー／かぼ<br>ちゃ／人参／もやし<br>／浅葱／オレンジ                     | 牛乳<br>ゆかり<br>おにぎり   | 517kcal<br>22.8g |
| 10 | 月  | 牛乳<br>クラッカー       | 焼き鳥丼<br>トマトサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>オレンジ               | 胚芽米／砂糖／薄力<br>粉／バター／甘納豆                           | 鶏もも肉／のり／しら<br>す干し／豆腐／みそ／<br>牛乳                                      | 玉葱／しょうが／<br>キャベツ／トマト／<br>きゅうり／大葉／に<br>ら／オレンジ                       | 牛乳<br>甘納豆<br>スコーン   | 548kcal<br>21.5g |
| 11 | 火  | 牛乳<br>せんべい        | きのこの<br>和風スパゲティ<br>コーンサラダ<br>ごぼうスープ りんご        | スパゲッティ／オリ<br>ーブ油／砂糖／食<br>パン／バター                  | 鶏もも肉／ベーコン／<br>のり／牛乳／きな粉                                             | 玉葱／人参／まいたけ<br>／ぶなしめじ／エリン<br>ギ／キャベツ／きゅう<br>り／コーン／レモン／<br>ごぼう／浅葱／りんご | 牛乳<br>きな粉<br>トースト   | 566kcal<br>24.0g |
| 12 | 水  | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 柿<br>鰯の大葉味噌焼き<br>蒸し野菜の甘辛和え<br>ほうれん草のすまし汁    | 胚芽米／ごま油／さ<br>つまいも／砂糖／油                           | ぶり／みそ／牛乳                                                            | しょうが／大葉／人<br>参／しいたけ／葱／<br>ほうれんそう／柿／<br>かぼちゃ                        | 牛乳<br>大学かぼちゃ        | 509kcal<br>18.4g |
| 13 | 木  | 牛乳<br>胡瓜<br>スティック | ロールパン オレンジ<br>クリスピーチキン<br>人参のハニーサラダ<br>レタスのスープ | ロールパン／マヨド<br>レ／コーンフレーク<br>／オリーブ油／はち<br>みつ／胚芽米／砂糖 | 鶏もも肉／牛乳／かつ<br>お節／油揚げ／のり<br>（おにぎりは幼児組の<br>み海苔がつかます）                  | 人参／干しぶどう／<br>玉葱／コーン／レタ<br>ス／オレンジ                                   | 牛乳<br>こぎつね<br>おにぎり  | 595kcal<br>25.3g |
| 14 | 金  | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 りんご<br>豚カツ<br>ひじきのサラダ<br>さつま芋のみそ汁           | 胚芽米／薄力粉／パ<br>ン粉／油／砂糖／さ<br>つまいも／ピーファン<br>／ごま油     | 豚ロース／干ひじき／<br>ツナ／みそ／牛乳／鶏<br>もも肉                                     | 人参／きゅうり／ト<br>マト／しめじ／浅葱<br>／りんご／もやし／<br>しいたけ／レモン                    | 牛乳<br>汁ビーフン         | 597kcal<br>23.4g |
| 15 | 土  | 牛乳<br>せんべい        | 肉うどん<br>かぼちゃと<br>厚揚げの煮物<br>オレンジ                | うどん／油／砂糖／<br>ホットケーキミックス                          | 豚ばら／生揚げ／牛乳<br>／豆乳                                                   | 人参／キャベツ／葱<br>／ほうれんそう／玉<br>葱／かぼちゃ／オレ<br>ンジ／干しぶどう                    | 牛乳<br>レーズン<br>蒸しパン  | 533kcal<br>17.8g |



| 日                           | 曜日 | 午前おやつ             | 献立名                                            | 材料名                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                    | おやつ                     | エネルギー<br>たんぱく質   |
|-----------------------------|----|-------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------|
|                             |    |                   |                                                | 黄色の仲間<br>熱や力になるもの                                    | 赤の仲間<br>血や肉や骨になるもの                                                                                                                                                                      | 緑の仲間<br>体の調子を整えるもの                                                 |                         |                  |
| 17                          | 月  | 牛乳<br>ビスケット       | 豆乳ちゃんぽん風<br>うどん<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>柿           | さつまいも／うどん<br>／砂糖／胚芽米                                 | 豚ばら／かまぼこ／豆乳<br>／わかめ／しらす干し<br>／牛乳／鶏ひき肉／のり<br>（おにぎりは幼児組のみ<br>海苔がつきます）                                                                                                                     | しょうが／コーン／<br>玉葱／しいたけ／<br>キャベツ／もやし／<br>きゅうり／柿／人参<br>／ごぼう            | 牛乳<br>鶏ごぼう<br>おにぎり      | 564kcal<br>22.1  |
| 18                          | 火  | 牛乳<br>クラッカー       | なめたけご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>青菜のおかか和え<br>南瓜の味噌汁 りんご    | 胚芽米／砂糖／薄力<br>粉／バター                                   | 豚肩／かつお節／みそ<br>／牛乳                                                                                                                                                                       | えのきたけ／玉葱／<br>しょうが／ほうれんそ<br>う／人参／かぼちゃ<br>／浅葱／りんご／レモン                | 牛乳<br>レモン<br>カップケーキ     | 556kcal<br>20.8g |
| 19                          | 水  | 牛乳<br>茹で人参        | ハニーソイ<br>タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>えのきスープ オレンジ     | ハニーソイパン／<br>じゃがいも／マヨド<br>レ／さつまいも／薄<br>力粉／油           | 鶏もも肉／豆乳ヨーグ<br>ルト／牛乳／あおのり                                                                                                                                                                | 玉葱／しょうが／<br>きゅうり／人参／え<br>のきたけ／チンゲン<br>菜／オレンジ                       | 牛乳<br>さつま芋の<br>磯部揚げ     | 569kcal<br>23.2g |
| 20                          | 木  | 牛乳<br>クラッカー       | わかめご飯 りんご<br>塩唐揚げ<br>春雨の酢の物<br>しいたけの味噌汁        | 胚芽米／片栗粉／油／砂<br>糖／はるさめ／ごま油<br>／薄力粉／バター                | わかめ／鶏肉／みそ／牛乳<br> 誕生会  | しょうが／塩麹／きゅう<br>り／人参／しいたけ／ほう<br>れん草／もやし／玉葱<br>／りんご／マーマレード<br>ジャム    | 牛乳<br>マーマレード<br>ジャムクッキー | 591kcal<br>21.2g |
| 21                          | 金  | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 柿<br>鯖のおろしポン酢<br>キャベツの磯和え<br>まいたけの味噌汁       | 胚芽米／砂糖／マカ<br>ロニペンネ／オリ<br>ーブ油                         | さば／のり／みそ／牛<br>乳／豚ひき肉                                                                                                                                                                    | しょうが／だいこん／<br>キャベツ／人参／きゅ<br>うり／まいたけ／玉葱<br>／浅葱／柿／トマト<br>ジュース        | 牛乳<br>ボロネーゼ             | 517kcal<br>25.2g |
| 22                          | 土  | 牛乳<br>せんべい        | プティボワン<br>ポークチャップ<br>温野菜サラダ<br>もやしスープ オレンジ     | プティボワンパン／<br>油／砂糖／胚芽米                                | 豚肩／ベーコン／牛乳<br>／のり（おにぎりは幼<br>児組のみ海苔がつきま<br>す）                                                                                                                                            | 玉葱／にんにく／カ<br>リフラワー／かぼ<br>ちゃ／人参／もやし<br>／浅葱／オレンジ                     | 牛乳<br>ゆかり<br>おにぎり       | 517kcal<br>22.8g |
| 25                          | 火  | 牛乳<br>せんべい        | きのこの<br>和風スパゲティ<br>コーンサラダ<br>ごぼうスープ りんご        | スパゲッティ／オリ<br>ーブ油／砂糖／薄<br>力粉／甘納豆／バター                  | 鶏もも肉／ベーコン<br>／のり／牛乳                                                                                                                                                                     | 玉葱／人参／まいたけ<br>／ぶなしめじ／エリン<br>ギ／キャベツ／きゅう<br>り／コーン／レモン<br>／ごぼう／浅葱／りんご | 牛乳<br>甘納豆<br>スコーン       | 522kcal<br>21.1g |
| 26                          | 水  | 牛乳<br>クラッカー       | 焼き鳥丼<br>トマトサラダ<br>豆腐の味噌汁<br>オレンジ               | 胚芽米／砂糖／薄力<br>粉／バター／甘納豆                               | 鶏もも肉／のり／しら<br>す干し／豆腐／みそ<br>／牛乳                                                                                                                                                          | 玉葱／しょうが／<br>キャベツ／トマト<br>／きゅうり／大葉／に<br>ら／オレンジ                       | 牛乳<br>あべかわ<br>マカロニ      | 497kcal<br>23.4  |
| 27                          | 木  | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯 柿<br>鰯の大葉味噌焼き<br>蒸し野菜の甘辛和え<br>ほうれん草のすまし汁    | 胚芽米／ごま油／さ<br>つまいも／砂糖／油                               | ぶり／みそ／牛乳                                                                                                                                                                                | しょうが／大葉／人<br>参／しいたけ／葱<br>／ほうれん草／柿<br>／かぼちゃ                         | 牛乳<br>大学かぼちゃ            | 509kcal<br>18.4g |
| 28                          | 金  | 牛乳<br>胡瓜<br>スティック | けんちんうどん<br>かぶの煮物<br>オレンジ                       | うどん／砂糖／里芋／米<br>／食パン                                  | 鶏もも肉／豆腐／豚ロース<br>／豆腐／牛乳／かつお節<br>／のり／きな粉                                                                                                                                                  | 人参／白菜／葱／かぶ<br>／うめ／オレンジ                                             | 牛乳<br>きな粉<br>トースト       | 552kcal<br>24.7g |
| 29                          | 土  | 牛乳<br>せんべい        | ハニーソイ オレンジ<br>クリスピーチキン<br>人参のハニーサラダ<br>レタスのスープ | ハニーソイパン／マ<br>ヨドレ／コーンフ<br>レーク／オリーブ油<br>／はちみつ／米／砂<br>糖 | 鶏もも肉／牛乳／かつ<br>お節／油揚げ／のり<br>（おにぎりは幼児組の<br>み海苔がつきます）                                                                                                                                      | 人参／干しぶどう<br>／玉葱／コーン／レタ<br>ス／オレンジ                                   | 牛乳<br>こぎつね<br>おにぎり      | 595kcal<br>25.3g |
| ※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります |    |                   |                                                | 月平均栄養価                                               |                                                                                                                                                                                         | エネルギー 545kcal                                                      | たんぱく質 22.2g             |                  |

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティボワンパン、ナチュラルパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。これからの季節は一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の寒暖差も大きくなります。衣服をこまめに調整しながら、風邪をひかないようにしてくださいね。

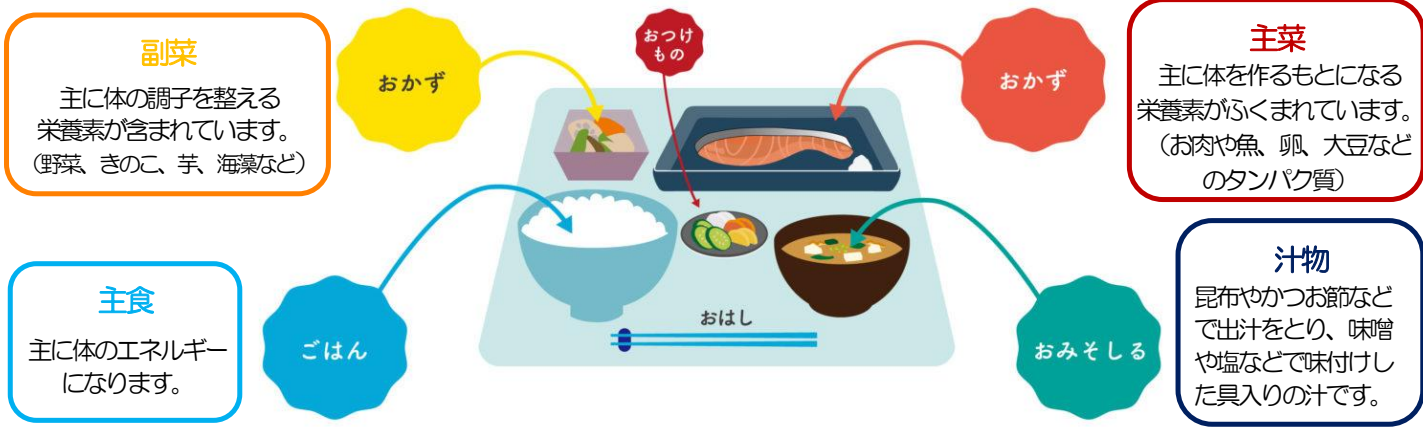
11月24日は「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」と読む語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日になっています。栄養バランスが良く、海外から来た食材も工夫して取り入れてきた和食は「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。

子どものうちから、だしのうま味や、季節で様々な旬の食材に触れ、食事に関する経験を育んでいきたいですね。



和食は「ご飯」と「汁」、3つの「菜（おかず）」を組み合わせた一汁三菜を基本としており、理想的な栄養バランスが摂取できる構成になっています。四季折々の旬の食材を用いた多様な料理が楽しめるのも日本の食文化の特徴です。

大昔から日本は神様にお願いごとや感謝するときはお米をお供えします。なので、日本はお米をととても大切にしています。右手でお箸を持ち、左手でごはん茶碗を持します。持ちやすいからという理由だけではなく、日本の風習で左側の方が地位が高いという決まりがあるので、神様と同じ地位のお米を左に置くという理由もあります。



### 焼き芋会

10月21日（火）につばめ組、はと組、あひる組が収穫したさつま芋を使って11月5日（水）に「焼き芋会」を行う予定です！じっくり火を通して焼き上げたさつま芋は加熱によってでんぷんが麦芽糖に変わり、甘味が増します。ホクホクの甘い焼き芋を楽しみにしていただいね♪

### おしるせ

11月26日（水）のお迎え時に当日のおやつ「マカロニあべかわ・和風マカロニソテー・マカロニナポリタン」を保護者の方に試食して頂きたいと思います。

今年度も一口サイズのおやつを召し上がってもらい、普段お子様達がどんな給食やおやつを食べているか、知って頂く機会になればと思っております。

簡単なアンケートの記入がございますので、ご意見、ご要望、ご相談等をご記入いただければと思います。また、当日立ち会う給食室の職員にも、お気軽にお声がけください。

#### <10月の食育活動>

- ・10/9（木）にはと組で「大根・人参の種まき」をしました。4月に育てていた経験もあり、花の色やどのように畑にできるのか分かっている子が多かったです。大根・人参も大きくなるのを楽しみに、水をあげてくれています。
- ・10/28（火）にあひる組で「稲刈り」を行いました。5月に自分達で植えた稲を興味を持って刈り取ることができました。「玄米が入っているんだよね」「お米もう食べられるの？」と、友だちと話す様子がありました。自分達で収穫したお米を食べる時が来るのが楽しみです。

#### <11月の食育の予定>

- ・11月10日（月）つばめ組  
小松菜・ほうれん草の種まきをします。
- ・全クラス 食育「秋野菜」イベント  
開催予定です！

※食育活動の様子を、Instagram「田無北原保育園食育Diary」に写真を掲載しています。ぜひご覧ください。