



2025年11月

今月から新米になります！

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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		3歳未満	3歳以上
1 15	土	きつねうどん、青菜の磯和え、みかん	干しうどん、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、◎牛乳	みかん、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、塩こんぶ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	477	500
17		手作りがんもどき、小松菜とツナの和え物、きざみ昆布とじゃこのふりかけ、ご飯	米、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、厚揚げ、ツナ水煮、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、刻みこんぶ、黒きくらげ	◎牛乳、○牛乳、○ウエハース	375	493
4 18	火	ご飯、そばろ丼、おじゃごとじゃこのおかか和え、りんご	米、○たこ焼き、じゃがいも、○油、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、凍り豆腐、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○揚げたこ焼き	500	564
5 19	水	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き、さつまいものきな粉サラダ、ブロッコリーの塩ゆで	米、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、しょうゆ、きな粉、黒ごま、◎牛乳、○しょうゆ	ブロッコリー、にんじん、れんこん、ごぼう、マーマレード、いんげん	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小魚の甘辛(5日)、○チーズ(19日)	500 (5日) 515 (19日)	556 (5日) 566 (19日)
6 20	木	ご飯、千草焼き、もやしのしらす和え、みそ汁	米、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、卵、厚揚げ、豚ひき肉、みみそ(中みそ)、○バター、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	もやし、たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、○干しぶどう、カットわかめ、黒きくらげ、◎	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○レーズンクッキー	471	551
7	金	ご飯、魚の生姜煮、彩野菜の和え物、手作りふりかけ	米、○片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、さわか、○おから、油揚げ、○ピザ用チーズ、○ちくわ、しょうゆ、ごま、かつお節、○しょうゆ、◎牛乳	もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、○葉ねぎ、とうもろこし、ひじき、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○うの花のチーズチヂミ	461	507
21	金	中華風炊き込みごはん、魚のから揚げ、ごま塩サラダ、春雨スープ、みかん	米、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、もち米、ごま油	○牛乳、ホキ、豚肉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	みかん、こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	473	516
8 22	土	八宝めん、焼きポテト、バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、ちくわ、しょうゆ、◎牛乳	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、黒きくらげ、干しいたけ、あおなづき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	459	476
10	月	ご飯、きのこシチュー、コールスローサラダ、みかん	米、じゃがいも、○さつまいも、○油、油、砂糖、オリーブ油	○牛乳、鶏もも肉、◎牛乳、しょうゆ	みかん、キャベツ、○れんこん、にんじん、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、きゅうり、エリンギ、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○野菜チップス	451	489
11 25	火	ご飯、五目煮、きのこ青菜のごまあえ、みかん、ちりめんご飯(3未)	米、じゃがいも、○小麦粉、板こんにやく、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、油揚げ、しょうゆ、○卵、○凍り豆腐、○バター、ごま、◎牛乳、しらす干し	みかん、にんじん、こまつな、れんこん、もやし、しめじ、エリンギ、とうもろこし、○こまつな、いんげん、ひじき、○にんじん	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ビタミンクッキー	494	539
12 26	水	ご飯、豆乳ミートグラタン、わかめスープ、もも缶	米、○食パン、じゃがいも、ケチャップ、マカロニ、○マーガリン、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、○つぶしあん、ベーコン、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、もも缶、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○小倉サンド	510	563
13 27	木	ご飯、鶏肉の甘酢だれ、キャベツとコーンの和え物、味付けのり	米、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし、味付けのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○菓子	454	498
14 28	金	ご飯、魚の照り焼き、ひじきの炒め煮、豚汁	米、さつまいも、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○調製豆乳、シルバー、みみそ(中みそ)、豚肉、ちくわ、○きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	にんじん、だいこん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、いんげん、ひじき	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○豆乳もち	491	547
29	土	カレーうどん、キャベツのごま酢あえ、みかん	干しうどん、パーモンドカレー(甘口)、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、豚肉、油揚げ、しょうゆ、ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○雪の宿	506	537

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。