

令和7年11月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通	
		10時おやつ	主 食	献 立 名		追 加 食		3時おやつ	
1	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん キャベツのごま和え バナナ			赤魚のマヨネーズ焼き		
2	日								
3	月	文 化 の 日							
4	火	牛乳	白ごはん	ナポリタンスパゲティ さつま芋の甘煮 キャベツのスープ りんご			コーンバター		スキムミルク クラッカー
5	水	牛乳	白ごはん	親子汁 カリコリサラダ オレンジ			すり身蒸し		牛乳 ☆甘納豆ケーキ
6	木	温野菜	白ごはん	タンドリーチキン ひじきの炒め煮 そうめんの清汁 バナナ			卵豆腐 (★アレ：豆腐煮)		お茶 ☆フルーツポンチ
7	金	バナナ	芋ごはん	麻婆豆腐 コールスロー りんご			赤魚塩焼き		お茶 せんべい
8	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん 中華胡瓜 バナナ			ミニトマト		
9	日								
10	月	バナナ	白ごはん	ハムエッグ 胡瓜と竹輪のごま和え もやしの味噌汁 りんご (★アレ：赤魚の煮付け)			ごぼうと豚肉の土佐煮		スキムミルク アスパラガス
11	火	牛乳	白ごはん	チキンカレー わかめの酢の物 バナナ			魚の黄金焼き		牛乳 ☆フレンチトースト
12	水	牛乳	白ごはん	つみれ汁 キャベツの昆布和え オレンジ			南瓜の甘煮		お茶 ☆りんごゼリー
13	木	温野菜	わかめごはん	 赤魚の変わり揚げ マカロニサラダ コンソメスープ バナナ			茹でブロッコリー		スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ (以上児)
14	金	バナナ	白ごはん	厚揚げの中華風 ハムともやしの酢の物 かき玉汁 りんご			きびなごの天ぷら		スキムミルク たべっこどうぶつ
15	土	牛乳	白ごはん	ラーメン 白菜サラダ オレンジ			ポテトチーズ焼き		
16	日								
17	月	バナナ	白ごはん	炒り鶏 大根サラダ 南瓜の味噌汁 りんご			小田巻き蒸し		スキムミルク 丸ぼうろ
18	火	牛乳	白ごはん	 海藻バーグ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え ミニトマト わかめの清汁 オレンジ バナナ			チーズキャンディ		スキムミルク ☆きな粉マカロニ
19	水	牛乳	白ごはん	ミルク中華スープ 豚しゃぶサラダ みかん			すり身揚げ		スキムミルク バームクーヘン
20	木	温野菜	ピースごはん	鰯の竜田揚げ 春雨ソテー きこのスープ バナナ			オクラののり和え		お茶 ☆牛乳寒天
21	金	バナナ	白ごはん	鶏肉と大豆の五目煮 スパゲティサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ			ウインナー		スキムミルク ビスケット
22	土	牛乳	白ごはん	きつねうどん 拌三絲 りんご			南瓜の甘煮		
23	日	勤 労 感 謝 の 日							
24	月	振 替 休 日							
25	火	牛乳	白ごはん	松風焼き キャベツと竹輪のマヨネーズ和え 麴の清汁 オレンジ			スクランブルエッグ (★アレ：豆腐のソテー)		お茶 ☆シュガークッキー
26	水	牛乳	白ごはん	ビーフシチュー レンコンとリンゴのサラダ バナナ			魚のピザ焼き		牛乳 ☆揚げパン
27	木	温野菜	ゆかりごはん	野菜メンチかつ ブロッコリーのツナ和え わかめスープ りんご			あさりバター		スキムミルク 野菜かりんとう
28	金	バナナ	白ごはん	高野豆腐の炒め物 ポテトサラダ オクラの味噌汁 みかん			トマト		お茶 せんべい
29	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ じゃこ酢和え レタスのスープ バナナ			鶏肉の甘煮		
30	日								

※🍴バイキング ※👑誕生会 ※☆手作りおやつ ※★アレルギー児
※11日 青組：クッキング (じゃが芋切り)

【今月の栄養平均】
未満児：466kcal (主食含む) 以上児：408kcal

2025年の立冬は11月7日です。朝晩冷え込むようになり、日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な文化」、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

