

令和7年度 11月 幼児食献立表

今月の目標:寒さに負けない体をつくろう

*はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月 10	火 11 25	水 12 26	木 27	金 14 28	土 1 15 29
* ホッケ塩焼き シマホッケ 塩 だし(かつお・昆布) * れんこん金平 れんこん 豚肉 三色ピーマン 砂糖 しょう油 油 ○ さつまいもツナサラダ さつまいも ツナ缶 玉ねぎ レタス 豆乳 ハム オリーブ油 甘酢 塩 ○ 味噌汁 豆腐 わかめ 玉ねぎ 人参 だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ○ ジャムスコーン 小麦粉 イチゴジャム 牛乳 無塩バター ベーキングパウダー ・牛乳	* 南瓜焼肉フライ 南瓜 豚肉 玉ねぎ パン粉 小麦粉 ウスターソース 塩 砂糖 油 * 人参チャンプル 人参 ツナフレーク ピーマン しょう油 塩 砂糖 油 ○ チンゲン菜ナムル チンゲン菜 太もやし えのき 鶏がらだし ごま油 甘酢 ○ 鶏団子スープ 鶏ミンチ 玉ねぎ 春雨 ごぼう 大根 ねぎ 土生姜 鶏がらだし ・りんご ・おにぎりせんべい ・牛乳	○ ハヤシシチュー 牛肉 玉ねぎ 人参 さつまいも トマト缶 しめじ ハヤシルウ 無塩バター ○ 白雪サラダ おから レタス ひじき 水菜 ハム パプリカ 豆乳 米油 甘酢 塩 ★スプーン 持参してください 	* シイラフライ シイラ パン粉 小麦粉 塩 こしょう 油 * 水菜煮付け 水菜 人参 油揚げ かつおだし 砂糖 しょう油 ○ 南瓜ホットサラダ 南瓜 ブロッコリー きゅうり ベーコン 甘酢 オリーブ油 ○ きのこ味噌汁 えのき しめじ なめこ 玉ねぎ 油揚げ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)	* 八宝菜 豚肉 太もやし 白菜 しいたけ 人参 油 砂糖 しょう油 中華スープ 鶏がらだし 片栗粉 * ひじき餃子 キャベツ 玉ねぎ にら 鶏肉 豚脂 ひじき しょう油 ごま油 砂糖 塩 小麦粉 ○ カリフラワーカレー炒め カリフラワー キャベツ 玉ねぎ カレー粉 鶏がらだし 無塩バター しょう油 ○ 中華スープ わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 鶏がらだし 炒りごま ○ 米粉クッキー 米粉 砂糖 油 卵 バニラエッセンス ・牛乳	○ すき焼き風うどん うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖 ○ ジャーマンポテト風サラダ じゃがいも 人参 玉ねぎ ベーコン マヨネーズ 甘酢 ・まがりせんべい ・牛乳 土 8 22 8日 調理室リフト工事の為 全園児お弁当の日 22日○和風パスタ スパゲティ 豚肉 玉ねぎ 白ネギ しめじ 人参 無塩バター しょう油 ○ 南瓜スープ 南瓜 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ 鶏がらだし
月 17	火 4 18	水 5 19	木 6 20	金 7 21	土 13(乳児のみ)
* 赤魚西京焼き 赤魚 米味噌 水飴 みりん 砂糖 塩 * 大根そぼろ煮 大根 三度豆 人参 鶏ミンチ かつおだし 砂糖 しょう油 片栗粉 ○ 小松菜じゃこ炒め 小松菜 ちりめんじゃこ しょう油 みりん だし(かつお・昆布) ごま油 ○ 豚汁 さつまいも かぶ 豚肉 玉ねぎ こんにゃく ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 ○ スイートポテト さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	* 豚肉と厚揚げの味噌煮 角揚げ 豚肉 キャベツ 人参 土生姜 かつおだし 砂糖 赤味噌 しょう油 * 春巻き キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 春雨 ねぎ ひじき 生姜 小麦粉 みりん 油 しょう油 砂糖 オイスターソース ○ 三度豆ごま和え 三度豆 エリンギ みりん 炒りごま しょう油 だし(かつお・昆布) ○ すまし汁 白菜 白ネギ 大根 人参 塩 しょう油 だし(かつお・昆布) みりん ○ オレンジ ・雪の宿 ・牛乳	○ 焼き芋 安納芋 紅はるか ・牛乳 ○ ポークカレー 豚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 カレー粉 カレールウ 無塩バター ○ 春雨サラダ 春雨 レタス ほうれん草 パプリカ きゅうり カニカマ 甘酢 しょう油 ごま油 5日 SLフェスタ きりん らいおん お弁当の日 ★スプーン 持参してください 	* お好み焼き キャベツ 豚バラスライス お好みMIX ねぎ 油 かつお節 お好みソース ・ジョア * あじみりん焼き あじ 砂糖 みりん しょう油 塩 水飴 だし(かつお・昆布) * ちくわわかめ煮 ちくわ 人参 わかめ かつおだし 砂糖 しょう油 ○ キャベツサラダ キャベツ れんこん りんご コーン缶 ツナ缶 オリーブ油 甘酢 しょう油 ○ 豆乳味噌汁 里芋 白菜 大根 油揚げ ねぎ 豆乳 だし(かつお・昆布) こうじ味噌	* ポテトとお米のささみカツ ささみ じゃがいも 米パン粉 しょう油 塩 砂糖 油 * ナポリタン スパゲティ 玉ねぎ マッシュルーム 油 ベーコン 砂糖 グリーンピース ケチャップ ○ ほうれん草ソテー ほうれん草 しいたけ 人参 ごま油 オイスターソース ○ ポトフ キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ウイナー ブロッコリー コンソメ ○ キャロットケーキ ホットケーキMIX 牛乳 人参 無塩バター メープルシロップ ・牛乳	・マリービスケット ・牛乳 木 13(乳児のみ) ○ 具だくさんうどん うどん 鶏肉 かまぼこ 人参 玉ねぎ ねぎ えのき ごぼう だし(かつお・昆布) こうじ味噌 みりん ○ ひじき煮 ひじき 油揚げ 人参 三度豆 だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖 13日 らいおん 柿狩り遠足 幼児部お弁当の日
○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳	○ ムース さつまいも 牛乳 砂糖 無塩バター バニラエッセンス ・牛乳

=食で寒さに負けない体をつくろう!=

(寒くなると体力が低下して ビタミン不足で 体調不良になります)

※ 食事で積極的に摂るとよい食材は

- ・体を温める → 生姜・ねぎ・かぶ・人参・さつまいも・れんこん・ごぼう
- ・筋肉を作る → 肉類・魚介類・卵・大豆製品(タンパク質)
- ・腸内環境を整える → ヨーグルト・納豆・チーズ(発酵食品)
- ・ビタミンを摂る → ビタミンE(血行促進) ビタミンC(鉄分吸収サポート)
ビタミンB1(体温保持)

献立にバランスよく食材をとり入れ 温かい料理や飲物を摂るようにしましょう!!

(Point) 特に冬野菜には身体を温めて冷えを取り除く効果があります。
大根・れんこん・ごぼうなどでお鍋やおでん・シチューといった煮込み料理がおすすめです。



おすすめレシピ

キャロットケーキ

材料(直径15cm約4枚分)

- ・ホットケーキMIX 200g
- ・人参(すりおろす) 1本(約100g)
- ・メープルシロップ 大さじ1
- ・無塩バター 20g・牛乳1カップ

〈作り方〉

1. 無塩バターは湯せんにかけるか600wのレンジで30秒加熱し溶かしておく。
2. ボウルにホットケーキMIXを、牛乳、人参、メープルシロップ、無塩バターの順によく混ぜる。
3. 熱したフライパンで弱火でじっくり焼いて、火が通ればできあがり♡

7日・21日のレシピです!