

2025年度

11月献立表

りす・あひる・うさぎ組

月	火	水	木	金	土
11月の果物 ・りんご ・みかん ・バナナ ・キウイ ・オレンジ ・パイン					1日
					ミートソーススパゲティ
					麦茶
					白菜おかか和え
					果物 牛乳 ビスケット
3日	4日	5日	6日	7日	8日
文化の日	ごはん 鶏肉ののり塩揚げ	ごはん ポークカレー	ごはん 豆腐ハンバーグ	ごはん 炒め納豆	五目うどん
	ダイスサラダ 味噌汁 (豆腐・なめこ)	ほうれん草ツナ和え スープ (舞茸・玉葱)	キャベツのお浸し 味噌汁 (小松菜・麩)	大根のナムル 豆乳味噌汁 (白菜・わかめ)	青のりポテト
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 ヨーグルト	果物 鉄強化チーズ	果物 牛乳
	きなこマカロニ	キャロットクッキー	クラッカー	ちゃんこうどん	せんべい
10日	11日	12日	13日	14日	15日
ごはん マカロニビーンズ	ごはん 豚肉のごま焼き	ごはん 鮭の照り焼き	手作りパン 鶏肉のコーンフレーク焼き	塩ラーメン	第50回 保育発表会
南瓜サラダ 味噌汁 (小松菜・切干大根)	さつま芋の含め煮 味噌汁 (キャベツ・えのき)	小松菜しめじ和え	キャベツと胡瓜の甘酢和え	鶏肉と豆苗の和え物	
果物 牛乳	果物 牛乳・ビスケット	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	
オレンジケーキ	グレープゼリー	バターポテト	ツナコーンおやき	野菜チーズホットケーキ	
17日	18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 豚肉味噌焼き	ごはん 鶏肉ののり塩揚げ	ごはん 保育園カレー	お弁当日	ごはん 炒め納豆	五目うどん
人参炒め煮 味噌汁 (チンゲン菜・ふのり)	ダイスサラダ 味噌汁 (豆腐・なめこ)	福神漬け スープ (舞茸・玉葱)		大根のナムル 豆乳味噌汁 (白菜・わかめ)	青のりポテト
果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳		果物 鉄強化チーズ	果物 牛乳
豆腐ドーナツ	きなこマカロニ	キャロットクッキー		ちゃんこうどん	せんべい
24日	25日	26日～わくわく献立～	27日	28日	29日
振替休日	ごはん 豚肉のごま焼き	ごはん 南瓜コロッケ	手作りパン 鶏肉のコーンフレーク焼き	ごはん カレーのチーズ焼き	ナポリタン
	さつま芋の含め煮 味噌汁 (キャベツ・えのき)	豆腐サラダ スープ (小松菜・人参)	キャベツと胡瓜の甘酢和え	白菜コーン和え 味噌汁 (ほうれん草・玉葱)	麦茶
	果物 牛乳・ビスケット	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	キャベツのり和え
	グレープゼリー	バターポテト	ツナコーンおやき	野菜チーズホットケーキ	果物 牛乳 ビスケット

～11月19日(水)に提供する手作り【福神漬け】のレシピをご紹介します～

〈材料〉…幼児5人分

- ・大根 : 170g
- ・胡瓜 : 40g
- ・れんこん : 55g
- ・なす : 30g
- ・人参 : 30g

【調味料】

- 生姜 : 5g
- 砂糖 : 10g
- 醤油 : 5g
- 酢 : 5g

〈作り方〉

- ①調味料を全て混ぜ合わせる
- ②野菜を全て3～5mm程度のいちょう切りにする
- ③容器に具材全てと調味料を入れ、上から重石をのせ、一晩冷蔵庫で置き完成!!

※ご家庭では水の入ったペットボトルや、砂糖・塩などを重石の代わりとしてお使いいただけます。

