

2025年度

## 11月献立表

ぺんぎん・ひつじ・ごりら組

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

～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

〈作り方〉

- ・大根 : 170g 【調味料】 ①調味料を全て混ぜ合わせる
- ・胡瓜 : 40g 生姜 : 5g ②野菜を全て3~5mm程度のいちょう切りにする
- ・れんこん : 55g 砂糖 : 10g 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!!
- ・なす : 30g 醤油 : 5g ※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
- ・人参 : 30g 酢 : 5g お使いいただけます。

