



11月 給食献立表



令和7年

りとせ相模大野こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	鶏南蛮うどん 大豆と野菜の胡麻和え パナナ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・大豆水煮 ・いんげんまめ	・うどん・上白糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・パナナ
3	月	文化の日 				
4	火	ご飯 肉豆腐 シルバーサラダ 大根と小松菜の味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 乳 じゃがいももち	・豚肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・緑豆はるさめ ・マヨドレ・じゃがいも ・調合油・片栗粉・上白糖	・こぼろ・たまねぎ・にんじん ・キャベツ ・きゅうり・だいこん・こまつな
5	水	ご飯 鶏ニラ玉 さつま芋のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ビスケット 乳 きな粉すなっ魁	・鶏肉・鶏卵 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・上白糖 ・片栗粉 ・さつまいも ・車ふ	・にら・ぶなしめじ ・はくさい ・きゅうり・にんじん・わかめ ・長ねぎ・みかん缶詰
6	木	三色納豆ご飯 肉じゃが 大根とわかめの味噌汁 りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 ナポリタン	・納豆・生しらす ・豚肉・グリーンピース ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・調合油 ・マカロニ・スパゲティ	・りよくとうもやし・こまつな ・にんじん ・たまねぎ・だいこん・わかめ・長ねぎ ・りんご・青ピーマン
7	金	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 かぼちゃとほうれん草の味噌汁 パインアップル	麦茶 雪の宿せんべい 牛乳 ココアトースト	・さけ・甘みそ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・上白糖 ・食パン ・マーガリン	・切干しだいこん・にんじん ・さやいんげん ・くりかぼちゃ・ほうれんそう ・たまねぎ・パインアップル缶詰 ・はくさい・りよくとうもやし ・長ねぎ・チンゲンサイ・にんじん
8	土	中華丼 具だくさんスープ りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉・かまぼこ ・じゃがいも ・上白糖・調合油	・精白米・ごま油・片栗粉 ・じゃがいも ・上白糖・調合油	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・カリフラワー ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰
10	月	ご飯 鶏肉と大豆のトマト煮 ブロッコリーのこま和え 青梗菜のスープ パインアップル	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 チーズクッキー	・鶏肉・大豆 ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ・豆乳	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ブロッコリー・カリフラワー ・チンゲンサイ・パインアップル缶詰
11	火	ひかり細 リクエスト メニュー ジャージャーうどん 豆腐と野菜のサラダ かき ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 ツナマヨおにぎり	・豚肉・淡色辛みそ ・木綿豆腐 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・まぐろ水煮缶詰	・うどん・上白糖・調合油 ・片栗粉・ごま油・マヨドレ ・ごま・精白米	・にんじん・ピーマン ・長ねぎ・もやし ・キャベツ ・かき
12	水	ご飯 千草焼き ひじきの炒め煮 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 豆腐パナナケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・絹ごし豆腐 ・豆乳	・精白米・調合油・上白糖 ・薄力粉	・にんじん・しいたけ・根みつば ・ひじき ・にんじん・グリーンピース・こまつな ・ほんしめじ・パナナ
13	木	ご飯 なかよしキーマカレー キャベツのコールスロー ブロッコリーのコーンスープ パナナ	麦茶 クラッカー 牛乳 マーブルケーキ	・鶏ひき肉・豆乳 ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・薄力粉・調合油	・にんじん・たまねぎ・なす ・キャベツ ・きゅうり・コーン缶詰 ・ブロッコリー・コーン缶詰クリーム・パナナ
14	金	食パン タンドリーチキン 温野菜サラダ 豆腐の洋風スープ ゼリー	麦茶 星たべよ 牛乳 ソーセージおにぎり	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・普通牛乳 ・ウイナーソーセージ	・食パン・さつまいも ・マヨドレ ・砂糖・しょうゆせんべい ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん ・ブロッコリー・しいたけ ・ほうれんそう・コーン缶詰・グリーンピース
15	土	ツナトマトスパゲティ 具だくさんスープ オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・まぐろ水煮缶詰	・スパゲティ ・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・たまねぎ・ホールトマト ・トマトケチャップ ・チンゲンサイ・にんじん・オレンジ
17	月	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 乳 あんこパイ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ ・普通牛乳・こしあん	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉 ・いりごま・緑豆はるさめ ・パイ皮	・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・キャベツ ・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ ・だいこん・オレンジ
18	火	ご飯 鶏肉の香味焼き さつま芋のレモン煮 お麩とキャベツの味噌汁 みかん缶	麦茶 雪の宿せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・ごま油 ・さつまいも ・車ふ	・しょうが・長ねぎ・レモン果汁 ・れんこん ・キャベツ・たまねぎ・みかん缶詰 ・パナナ・パインアップル缶詰
19	水	ご飯 親子煮 竹輪ときゅうりの酢の物 小松菜としめじの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉・鶏卵 ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・上白糖 ・マカロニ	・たまねぎ・焼きのり・オクラ ・きゅうり ・りよくとうもやし・わかめ ・こまつな・ほんしめじ
20	木	ご飯 厚揚げの中華炒め ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 パインアップル	麦茶 あんぱんまんビスケット 牛乳 コーンフレーククッキー	・生揚げ・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ ・普通牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも ・板こんにゃく ・調合油・上白糖・マヨドレ ・薄力粉・コーンフレーク	・さやいんげん・ひじき・きゅうり ・にんじん ・りよくとうもやし・切干しだいこん ・わかめ・パインアップル缶詰
21	金	ロールパン 秋のシチュー スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 菜飯おにぎり	・鶏肉 ・調整豆乳 ・普通牛乳	・ロールパン・さつまいも ・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・精白米	・たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・きゅうり ・キャベツ・レタス ・コーン・オレンジ・こまつな
22	土	チキンライス 白菜のスープ パナナ	麦茶 クラッカー 麦茶 りんごのゼリー ソフトせんべい	・鶏肉	・精白米・調合油 ・じゃがいも・上白糖	・にんじん・たまねぎ・コーン缶詰 ・グリーンピース ・トマトケチャップ・はくさい・パナナ
24	月	振替休日 				
25	火	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 切干大根のサラダ じゃが芋と油揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 星たべよ 牛乳 レーズンクッキー	・さけ・ロースハム ・油揚げ ・甘みそ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・上白糖・じゃがいも ・薄力粉・調合油	・コーン・切干しだいこん ・きゅうり ・にんじん・りよくとうもやし ・わかめ・みかん缶詰・レーズン
26	水	ご飯 肉じゃが もやしの中華和え たまねぎとえのきのスープ 乳酸飲料	麦茶 雪の宿せんべい 牛乳 きなこトースト	・豚肉 ・グリーンピース ・乳酸菌飲料・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・しらたき ・上白糖・ごま油・食パン ・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・だいずもやし ・わかめ・えのきたけ
27	木	誕生回 メニュー コーンピラフ チキンカツ ポテトサラダ 青梗菜のスープ パナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 ルーツパンケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油 ・じゃがいも・マヨドレ ・砂糖	・コーン缶詰・たまねぎ・にんじん ・きゅうり ・チンゲンサイ・パナナ・黄桃缶
28	金	ちゃんぽん麺 大根とじゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ パインアップル	麦茶 クラッカー 牛乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・蒸しかまぼこ ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・中華めん・なたね油 ・じゃがいも ・調合油・マヨドレ ・いりごま・精白米	・キャベツ・りよくとうもやし ・にんじん ・にら・だいこん・グリーンピース ・ごぼう・きゅうり・パインアップル缶詰
29	土	味噌うどん キャベツともやしのサラダ オレンジ	麦茶 ソフトせんべい 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏肉し・油揚げ ・淡色辛みそ	・うどん・上白糖・調合油	・くりかぼちゃ・長ねぎ・はくさい ・キャベツ ・りよくとうもやし・にんじん・オレンジ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	493kcal	18.2g	13.9g	163mg	2.1mg	150μg	0.26mg	0.29mg	27mg	5.2g	1.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

11月 きゅうしょくだより

秋も深まり、寒い冬への準備期間に入ります。
おいしいものが増える時期でもあります。
たくさん食べてたくさん運動して丈夫な体づくりをしましょう！

旬の食材

秋に旬を迎える食材にはビタミン C や鉄分、食物繊維、カリウムなど栄養価が高く風邪予防や成長期の子どもたちの健康維持に効果的と言われています。また秋が旬の野菜は他の時期に比べ甘味が増すので野菜が苦手な子どもでもたくさん食べられるかもしれません。

11月の給食には秋に旬を迎える野菜がたくさん使われています！ぜひ探してみてくださいね♪



いい歯🦷の日

11月8日は「いい(11)は(8)」のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう！という「8020運動」の一環から日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で過ごせるよう、こどものころから歯を大切にする週間をつけていきましょう！

一口で30回以上たくさん噛むことをこころがけましょう！

★唾液がたくさん出て、食べ物の消化をたすけたり歯が丈夫になる！

★脳に酸素や栄養が循環しやすくなる！

★満腹感が得られ、肥満の防止につながる！

★歯並びがよくなり、虫歯予防につながる！

たくさん噛むと良いことがいっぱい♪



11月★メニュー紹介

11月5日…鶏ニラ玉(卵でふわっと仕上げます！)

11月7日…鮭の西京焼き(西京焼きは味噌で漬けます)

11月11日…ひかり組リクエストメニュー

11月12日…豆腐バナナケーキ(豆腐を使用することでもちもち食感にします)

11月18日…さつま芋のレモン煮(レモンでさっぱりと味付けします)

11月21日…秋のシチュー(秋に旬を迎えるきのこなどを使用します)

11月27日…誕生日会メニュー おたのしみに！



体をあたためて風邪予防！

体を温める冬の食材は、、
しょうが、人参、だいこん、
ごぼう、かぼちゃなどがあります！体の中から温めて丈夫な体を目指そう★

