



【令和7年度】

# 11月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 土	クリームシチュー 若布と野菜のごま酢和え	鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 コーン 油 牛乳 バター キャベツ 胡瓜 若布 ごま 砂糖 酢	バナナ	グレープジュース クッキー	348
4 火	チキンカツ ミックスサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 卵 プレスハム マヨネーズ	りんご クッキー	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	431
5 水	豚汁 卵焼き	豚肉 大根 人参 玉葱 ごぼう ぶなしめじ こんにやく 里芋 豆腐 葱 味噌 油 卵 砂糖	スティックパン	あみじゃが	336
6 木	コロッケ 中華風酢物	豚ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ 若布 卵 ごま 砂糖 酢	せんべい	ミレービスケット	367
7 金	きんぴら 煮豆	豚肉 ごぼう 人参 糸コン れんこん さつま揚げ ピーマン ごま 砂糖 しょうゆ ごま油 きんとき豆 砂糖	オレンジ ソフトビス	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳 砂糖 バター)	422
8 土	スパゲティ ゆで卵 シーチキンサラダ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 卵 砂糖 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ缶 酢 砂糖 油	バナナ	アップルジュース せんべい	368
10 月	ビーフシチュー ヨーグルトサラダ	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 ビーフシチュールー コーン 油 大根 キャベツ ツナ缶 若布 ヨーグルト マヨネーズ	クッキー	スイートポテトケーキ (さつま芋 小麦粉 卵 牛乳 砂糖 バター)	486
11 火	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	豚肉 生姜 玉葱 砂糖 しょうゆ 胡瓜 人参 じゃが芋 キャベツ プレスハム みかん缶 マヨネーズ	せんべい	5種かりんとう	400
12 水	炒り豆腐 酢物	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 さつま揚げ じゃが芋 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ 人参 胡瓜 プレスハム 砂糖 酢	りんご ソフトビス	【非常食】 ビスコ	362
13 木	魚のカレーあんかけ 白菜の煮浸し	魚 小麦粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 もやし グリンピース カレールー 白菜 生揚げ 油揚げ 砂糖 しょうゆ	ウェハース	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	373
14 金	煮しめ 大根葉としらすの佃煮 ゆで卵	鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにやく 里芋 生揚げ 板かま 砂糖 しょうゆ 油 大根葉 しらす干し ごま 卵	オレンジ クッキー	ホームパイ	358
15 土	焼きそば サラダ	豚肉 玉葱 人参 焼きそば麺 もやし キャベツ 葱 板かま さつま揚げ 油 ソース キャベツ もやし 胡瓜 プレスハム 酢 砂糖 油	バナナ	アップルジュース クッキー	298



- 全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
- 海・風組 10時のおやつに + 牛乳

