



# 11月のきゅうしょくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.11

| 日にち           | 曜日 | 献立名                                            | 主な材料                                                                                   | 栄養価                      | 1.2歳児<br>午前のおやつ    | 延長児の<br>午後のおやつ     |
|---------------|----|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|
|               |    |                                                |                                                                                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量  |                    |                    |
| 11月4日         | 火  | ごはん・小松菜のすまし汁・あじの香味煮・キャベツとコーンの炒めもの・オレンジ         | 米/小松菜・豆腐・玉ねぎ/あじ・しょうが/キャベツ・人参・とうもろこし・豚ひき肉/オレンジ                                          | 381kcal<br>17.5g<br>1.9g | ミルメーク<br>牛乳        | 野菜のチヂミ             |
| 11月5日         | 水  | 吹き寄せごはん・鶏肉と根菜のみそ汁・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・りんご           | 米・さつまいも・人参・しめじ・油揚げ/鶏肉・ごぼう・つきこん・大根・人参・ごま油/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/りんご         | 382kcal<br>14.4g<br>2.1g | ひこうき<br>ビスケット      | フライドポテト            |
| 11月6日         | 木  | ごはん・大根と豆腐のみそ汁・豚肉のケチャップ炒め・切干大根の胡麻酢和え・バナナ        | 米/豆腐・大根・ねぎ/豚肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しめじ・ケチャップ/小松菜・切干大根・人参・ハム/バナナ                               | 426kcal<br>19.2g<br>2.1g | オレンジ               | ベジたべる              |
| 11月7日         | 金  | 豆乳胡麻味噌ラーメン・なめたけ和え・蜜いも                          | 中華麺・豚ひき肉・もやし・人参・キャベツ・にら・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが・ごま・豆乳/ほうれん草・もやし・えのきたけ/さつまいも                | 474kcal<br>18.5g<br>2.3g | ぼたぼた焼き             | おにぎり               |
| 11月10日        | 月  | ごはん・玉ねぎと生揚げのみそ汁・鶏肉の香草焼き・ブロッコリーサラダ・フルーツミックス     | 米/玉ねぎ・小松菜・生揚げ/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・パセリ・カレー粉/ブロッコリー・キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし/みかん・白桃・パイナップル      | 444kcal<br>19.1g<br>1.8g | 豆乳クッキー             | きなこマカロニ            |
| 11月11日        | 火  | 豚みそ丼・豆腐ときのこのスープ・水菜とわかめのナムル・オレンジ                | 米・豚肉・人参・たけのこ・白菜・玉ねぎ・さやえんどう/豆腐・ベーコン・しめじ・えのきたけ/水菜・わかめ・もやし・ちりめんじゃこ・ごま/オレンジ                | 435kcal<br>19.7g<br>2.3g | 白桃缶                | 蒸しパン<br>(りんごジャム)   |
| 11月12日        | 水  | チーズパン・チリコンカン・キャベツときゅうりのマヨ和え・バナナ                | チーズパン/玉ねぎ・人参・にんにく・豚ひき肉・大豆・じゃがいも・カレールウトマトジュース/ケチャップ/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/バナナ     | 452kcal<br>12.1g<br>2.0g | 星たべよ               | おにぎり               |
| 11月13日        | 木  | ごはん・じゃが芋と絹さやのみそ汁・鮭のごまフライ風・しょうゆフレンチ・カットゼリー梨     | 米/じゃが芋・さやえんどう・玉ねぎ/さけ・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・ごま/ほうれん草・もやし・とうもろこし・ハム/梨ゼリー                        | 437kcal<br>18.6g<br>2.2g | オレンジ               | サッポロポテト            |
| 11月14日        | 金  | チキンピラフ・白菜と肉団子のスープ・春雨サラダ・クレープ(ブルーベリー味)          | 米・鶏肉・人参・玉ねぎ・とうもろこし・ピーマン/ミートボール・白菜・えのきたけ/春雨・人参・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/クレープ                  | 470kcal<br>12.7g<br>1.6g | バナナ                | ホットケーキ             |
| 11月17日        | 月  | 卵とじうどん・じゃが芋のコロコロサラダ・フルーツポンチ                    | うどん・豚肉・油揚げ・かまぼこ・人参・玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・全卵/じゃが芋・人参・とうもろこし・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/白桃・みかん・バナナ      | 476kcal<br>19.7g<br>2.6g | ソフトサラダ             | ココアふラスク            |
| 11月18日        | 火  | ごはん・豚汁・カレーの煮付け・もやしと人参のおひたし・バナナ                 | 米/豚肉・人参・ごぼう・大根・じゃが芋・しらたき・豆腐/カレー/もやし・人参・ごま・ハム/バナナ                                       | 405kcal<br>20.9g<br>2.1g | ジャム<br>ヨーグルト       | ミニピザまん             |
| 11月19日        | 水  | 麻婆生揚げ丼・チンゲン菜とコーンのスープ・キャベツの胡麻和え・オレンジ            | 米・生揚げ・豚ひき肉・たけのこ・人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・にら・オイスターソース/チンゲン菜・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/キャベツ・人参・しめじ・ごま/オレンジ | 427kcal<br>14.9g<br>2.2g | りんごジュース<br>① ビスケット | 桃のケーキ              |
| 11月20日        | 木  | ごはん・大根と玉ねぎのみそ汁・鶏の甘酢揚げ・小松菜とツナの海苔酢和え・りんご         | 米/大根・玉ねぎ・えのきたけ/鶏肉・にんにく・しょうが・米粉/小松菜・シーチキン・人参・キャベツ・のり/りんご                                | 468kcal<br>18.3g<br>2.1g | バナナ                | かつぱ<br>えびせん        |
| 11月21日        | 金  | バターロール・具沢山シチュー・パインサラダ・牛乳                       | バターロール/鶏肉・豆腐・ブロッコリー・さつまいも・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ホウイトルウ/キャベツ・きゅうり・人参・パイン/牛乳                    | 463kcal<br>17.7g<br>2.2g | オレンジ               | おにぎり               |
| 11月25日        | 火  | さつまいもごはん・ほうれん草としめじのみそ汁・魚の胡麻ケチャップソース・さっぱりあえ・バナナ | 米・さつまいも/ほうれん草・しめじ・玉ねぎ/さば・しょうが・玉ねぎ・ごま/キャベツ・きゅうり・人参・大根・ゆかり/バナナ                           | 412kcal<br>14.9g<br>1.7g | マンナ<br>ビスケット       | 蒸しパン<br>(ウインナーコーン) |
| 11月26日<br>誕生会 | 水  | チキンカレー・かぶのスープ・小松菜と人参のナムル・手作りデザート               | 米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ/もやし・かぶ・ベーコン/人参・小松菜・もやし・ごま/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム              | 486kcal<br>14.2g<br>2.1g | まめびよ               | たべっこ<br>ベイビーやさい    |
| 11月27日        | 木  | ふりかけごはん・里芋と豚肉の炒め物・キャベツとささみの和え物・オレンジ            | 米・ふりかけ/里芋・豚肉・生揚げ・人参・ねぎ・しめじ・にんにく・しょうが・さやいんげん/ささみ・もやし・キャベツ・人参・ごま/オレンジ                    | 364kcal<br>18.6g<br>1.0g | バナナ                | 豆腐<br>バンケーキ        |
| 11月28日        | 金  | ごはん・米粉みぞれ汁・鶏のみそ煮・もやしとほうれん草の塩昆布和え・チーズ           | 米/なめこ・人参・大根・米粉/鶏肉・しょうが/もやし・ほうれん草・人参・ハム・塩昆布/チーズ                                         | 381kcal<br>19.2g<br>1.9g | 黄桃缶                | 焼きじゃが              |

☆21日と25日の献立に入っているさつまいもは、年中さんと年長さんが掘ってきてくれたさつまいもです☆

※7日提供の蜜いもは災害備蓄食です。どんな味がするかな?みんなで食べてみたいと思います。

\*食材料の購入状況によっては、メニューが変わる場合があります。

\*給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

\*おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。

\*アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通しお伝えください。

ひとくち30回噛むと、唾液がたくさん出て  
体によいことがいっぱいあります。



## 11月の給食目標

<年少> よく噛んで食べているかな

<年中・長> 食べる時のマナーは出来ているかな

箸の向きや食器の配置などは、今のうちから身につけたいことの一つです。給食は毎日の事なので、すでに身につけているお友達も多いと思います。マナーは一度覚えると大人になっても自然と振る舞うことができるようになるため、日々の繰り返しが大切になります。

その他には、食事中に席を立たない、口に物を入れたまま話をしない、音を立てて食べない、など人と美味しく楽しく食事を食べるためのマナーもあります。ご家庭でも大人が見本となるよう、日頃からマナーに気を配った食卓になるといいですね。

