



11月 予定献立表



令和 7年10月30日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	土	チキンカレーライス コールスロー	豆腐のみそ汁	フルーツ	ビスコ牛乳	536Kcal
2	日					
3	月	文化の日				
4	火	赤魚の塩焼き すき昆布の煮物 さつま汁	ポイルウインナー	フルーツ	ぼたぼた焼牛乳	544Kcal
5	水	手作りミートソーススパゲッティ ラ・フランスゼリー カリフラワーのカレードレッシング きゃべつのスープ	スティックチーズ	フルーツ	手作り 大学芋牛乳	誕生会
6	木	牛肉コロッケ ほうれん草サラダ 白菜と生揚げのみそ汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	プリッツ牛乳	605Kcal
7	金	マーボー丼 切り干し大根の中華和え もずくスープ	スティックソーセージ	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	482Kcal
8	土	ひき割り納豆 浦上そばろ じゃがいもとわかめのみそ汁	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	ポリンキー牛乳	487Kcal
9	日					
10	月	鮭の塩焼き 小松菜のからし和え 豚汁	ナポリタン炒め	フルーツ	源氏パイ牛乳	541Kcal
11	火	食パン オムレツ 野菜炒め シチュー	いちごジャム	フルーツ	ぱりんこ牛乳	428Kcal
12	水	五目納豆 肉じゃが なめこ豆腐のみそ汁	もやしとさつま揚げ炒め	フルーツ	雪の宿牛乳	463Kcal
13	木	たぬきうどん 五目なます アジフリッター	竹輪の磯辺揚げ	ヤクルト	手作り 鬼まんじゅう牛乳	456Kcal
14	金	ハヤシライス カミカミサラダ	さつま煮	フルーツ	カップヨーグルト	551Kcal
15	土	高野豆腐のそぼろ丼 はるさめ炒め 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	紅白煮	フルーツ	エアリアル牛乳	516Kcal
16	日					
17	月	ホッケの塩焼き ひじきの煮物 せんべい汁	肉もやし炒め	フルーツ	ハッピーターン牛乳	458Kcal
18	火	回鍋肉 ぎょうざ 春雨スープ	ブロッコリーのマヨ和え	フルーツ	フルーツヨーグルト	483Kcal
19	水	メンチカツ メンマ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ツナちくわ和え	フルーツ	とんがりコーン牛乳	530Kcal
20	木	チャンポン麺 ポテトサラダ ミニトマト	人参しりしり	フルーツ	手作り カリボリおにぎり 麦茶	496Kcal
21	金	鶏のたれ焼き ツナサラダ 味付けのり 豆腐とにらのみそ汁	洋風切り干し大根	フルーツ	星食べよ牛乳	488Kcal
22	土	赤魚の煮付け 白菜のおひたし むらこ汁	スティックさつま	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	447Kcal
23	日					
24	月	振替休日				
25	火	ねじりパン かぼちゃコロッケ マリネチキンサラダ いちごジャム チンゲン菜と白菜のスープ	フライドポテト	フルーツ	コーンフレーク	578Kcal
26	水	さんま甘露煮 納豆おひたし 冬ちゃんこ	ジャガバター	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	458Kcal
27	木	芋煮汁うどん ほうれん草のごま和え スティックチーズ	鮭おにぎり	フルーツ	手作り バナナケーキ牛乳	456Kcal
28	金	海軍カレー ブロッコリーのチーズサラダ	八杯汁	フルーツ	ポテトフライ牛乳	510Kcal
29	土	沖縄風炊き込みごはん 厚揚げの野菜あんかけ じゃがいもとわかめのみそ汁	ミニトマト	フルーツ	おととと牛乳	0～2歳 おゆうぎ会
30	日					

11月8日は

いい歯の日



よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。

簡単!かみごたえアップ術♪

食パンは耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出ます。



耳なしの食パン

耳ありの食パン

焼いた食パン

11月15日は【七五三】

3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子がお宮参りをし、子供の成長を祝う行事です。

※こども園から千歳あめを持ち帰ります。

