

令和7年11月

うれしい給食 2号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 中華スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○わか ぎゅうり 玉ねぎ 人参 仏 だし 砂糖 ○白菜 太もやし 中華料理の素	5 ごはん さばの煮付け きゃべつのごま酢和え すまし汁 オレンジ ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ ぎゅうり 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○薄揚げ ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん	6 お弁当 	7 チキンカレーライス 海藻サラダ 福神漬け バイナッブル ○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリーンピース カレールウ バイナッブルシロップ ケチャップ ○きゃべつ ぎゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油
	お菓子 牛乳	大学芋 牛乳	お菓子 牛乳	りんご蒸しパン 牛乳
10 ごはん ささみフライ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 黄桃 ○精白米 ○ささみ 砂糖 とんかつソース ケチャップ みりん ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○鮎 黒潮だし 白みそ みりん	11 ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 中華スープ りんご ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんやく グリーンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○切干大根 人参 ぎゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○チンゲン菜 えのき 中華料理の素	12 みそラーメン ハムサラダ バナナ ○中華そば 太もやし 人参 ほうれん草 コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○きゃべつ ぎゅうり 玉ねぎ ハム 砂糖 酢 淡口 キャノー油	13 お弁当 	14 ごはん 洋風おでん 白菜のゆかり和え 洋風スープ オレンジ ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにやく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○白菜 ゆかり 淡口 ○大根 コーン ブイヨン
お菓子 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	おにぎり(わかめ) お茶	お菓子 牛乳	お麩のラスク 牛乳
17 五目ごはん もやしのごま和え みそ汁 漬物 りんご ○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○さつま芋 白菜 黒潮だし 白みそ みりん	18 ごはん マーボー豆腐 酢の物 すまし汁 バナナ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○春雨 ぎゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○小松菜 わかめ 黒潮だし 淡口 みりん	19 卵不使用小山型パン クリームシチュー きゃべつのおかか和え 牛乳 フルーツゼリー ○卵不使用小山型パン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールウ 牛乳 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん	20 お弁当 	21 ごはん 子持ちししゃもの唐揚げ 野菜三色和え 中華スープ バイナッブル ○精白米 ○子持ちししゃも ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 中華料理の素
マフィン 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ひじき) お茶	お菓子 牛乳	かぼちゃケーキ 牛乳
24 振替休日 	25 肉うどん 小松菜のお浸し 黄桃 ○うどん 牛肉 かまぼこ 白菜 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん	26 ごはん 江戸っ子煮 ほうれん草のナムル 洋風スープ オレンジ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 ししいけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○きゃべつ しろ菜 ブイヨン	27 お弁当 	28 (軽給食) おにぎり弁当
	おにぎり(ピラフ) 牛乳	お菓子 牛乳	揚げパン 牛乳	お菓子 牛乳

11月給食だより



朝晩の寒暖差が広がることで体調を崩しやすくなります。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。寒い日には身体を温める働きのある根菜類を食べ体調管理に気を付けて毎日元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。根菜類は皮や皮に近い実の部分に栄養がより集中していることが多いため皮をつけたまま、または出来るだけ薄く剥いて調理することがおすすめです。



※家からの持ち物 コップ・ふきん・はしを忘れないように

今月の栄養平均値 2号エネルギー 563kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.9g