

2025年11月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
1	土	南ヶ丘まつり			
3	月	文化の日(お休み)			
4	火	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 人参 バナナ
5	水	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ もやしのスープ 十六穀米	豚肉 卵	米 春雨 胡麻	ピーマン 筍 人参 胡瓜 人参 もやし 玉葱 人参 ほうれん草
6	木	鶏肉の醤油麹焼きと添え野菜 南瓜の煮物 わかめのすまし汁	鶏肉	米 十六穀米	ブロッコリー 南瓜 いんげん わかめ 椎茸 人参 葱
7	金	ご飯 鯖の塩焼きと添え野菜 ちくわの煮物 なめこの味噌汁	鯖 ちくわ	米	ブロッコリー 大根 人参 なめこ 玉葱 えのき ほうれん草
8	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	果物もしくはスープ
秋	10	月	3～5歳はお弁当です。		
			鯖 卵 厚揚げ	米 麴	海苔 大根 人参 人参 小松菜
11	火	渦巻きうどん ちくわの磯辺揚げと添え野菜 果物	鶏肉 なんと ちくわ	うどん	人参 ほうれん草 青のり コーン バナナ
12	水	十六穀米 鶏肉のマーマレード焼きと添え野菜	鶏肉	米 十六穀米	キャベツ
13	木	ご飯 マーボー豆腐 ささ身のフリッターと添え野菜 小松菜のスープ	ミンチ 豆腐 ささ身	米	玉葱 人参 椎茸 筍 葱 コーン 小松菜 玉葱 人参
14	金	ご飯 鯖の竜田揚げと梅和え 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	鯖 卵	米 春雨	梅 小松菜 胡瓜 南瓜 玉葱 人参 葱
秋	15	土	3～5歳はお弁当です。		
			ウインナー	パン 中華麺	果物もしくはスープ
17	月	スタミナラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 シュウマイの皮	玉葱 人参 ニラ もやし 玉葱 ブロッコリー バナナ
18	火	ご飯 カレイの煮物 ベーコンとじゃが芋の炒め物 大根の味噌汁	カレイ ベーコン	米 じゃが芋	梅 小松菜 大根 人参 玉葱 葱



南ヶ丘こども園

日付	曜日	献立	材 料		
			赤 体をつくる	黄 働く力に	緑 体の調子を整える
19	水	焼きそば 洋風卵焼き ほうれん草のスープ	豚肉 卵 エビ	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 葱 ほうれん草 玉葱 人参
20	木	カレーライス マカロニサラダ 果物	豚肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 バナナ
21	金	十六穀米 鶏肉の唐揚げと添え野菜 豆腐サラダ 大根のスープ	鶏肉 豆腐 じゃこ	米 十六穀米	ブロッコリー 胡瓜 大根 玉葱 人参 ほうれん草
22	土	お弁当の日(給食はありません)			
24	月	勤労感謝の日 振替休日(お休み)			
25	火	ジャージャー麺 卵焼きと添え野菜 青梗菜のスープ	牛豚ミンチ 卵	中華麺	玉葱 人参 葱 椎茸 筍 胡瓜 青梗菜 玉葱 人参
秋	26	水	3～5歳はお弁当です。		
			鯖の塩焼きとおかか和え 切干大根の煮物 なめこのすまし汁	鯖 かつお うす揚げ	ほうれん草 切干大根 人参 なめこ 椎茸 人参 小松菜
27	木	ミートスパゲッティ ポテトサラダ かき玉汁	牛豚ミンチ 卵	スパゲッティ じゃが芋	玉葱 人参 小グリンピース 胡瓜 玉葱 人参 小松菜
28	金	しそご飯 油淋鶏と添え野菜 ほうれん草の胡麻和え わかめスープ	鶏肉 うす揚げ	米 胡麻	しそ 葱 キャベツ ほうれん草 人参 わかめ 玉葱 人参
29	土	お弁当の日(給食はありません)			

今月の見本はさくら組さんです。どうぞご覧ください。
バイキングはゆり組さんがします。

エネルギー 510kcal タンパク質 21.6g 脂質 17.2g カルシウム 256mg