

2025年11月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ 午後おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	土	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・小松菜のサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・バナナマフィン ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮 わかめ,味噌,牛乳,卵	玉ねぎ,人参 小松菜,もやし,コーン 白菜,オレンジ,バナナ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖 小麦粉,バター
4	火	・ごはん ・カレイのオーロラソース焼き ・ひじきのさっぱり和え ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・スコーン ・牛乳	カレイ ひじき,ロースハム かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,きゅうり,コーン 白菜,人参,りんご	胚芽米 上白糖,ごま油 小麦粉,バター,いちごジャム
5	水	・ロールパン ・タンドリーチキン ・チーズサラダ ・ミルクスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・切干大根おにぎり ・麦茶	鶏肉,ヨーグルト チーズ 牛乳	パセリ ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参 玉ねぎ,ほうれん草,バナナ,切干大根,小松菜	バターロール 上白糖,サラダ油 さつま芋,小麦粉,バター,胚芽米
6	木	・麦ごはん ・肉豆腐 ・さつま芋のごま煮 ・みそ汁 ・バインヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニナポリタン ・牛乳	木綿豆腐,豚肉,かつお節 味噌,ヨーグルト,牛乳,ウインナー	白菜,玉ねぎ,人参 ほうれん草,えのき,パイン缶 玉ねぎ,人参,パセリ	胚芽米,押麦 上白糖 さつま芋,ごま マカロニ,サラダ油
7	金	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・かぼちゃケーキ ・牛乳	鶏肉 納豆 かつお節,味噌,牛乳	小松菜,もやし,人参 玉ねぎ,みかん,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉,サラダ油 じゃが芋,小麦粉,上白糖
8	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・かぼちゃサラダ ・中華スープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・さつま芋まんじゅう ・牛乳	豚ひき肉 わかめ,牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,小松菜 かぼちゃ,ブロッコリー もやし,バナナ	胚芽米 はるさめ,上白糖,ごま油,ごま ホットケーキミックス さつま芋,バター
10	月	・ごはん ・サバのトマト煮 ・キャベツサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・ココア蒸しパン ・牛乳	サバ 油揚げ,かつお節,味噌 牛乳,スキムミルク	玉ねぎ,しめじ キャベツ,きゅうり,人参 大根,りんご,ココア	胚芽米 サラダ油 上白糖 小麦粉
11	火	・ごはん ・鶏肉の磯みそ焼き ・切干大根サラダ ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	鶏肉,味噌,青のり ツナ水煮 かつお節,牛乳,寒天	切干大根,コーン,きゅうり,人参 白菜,小松菜,オレンジ,みかん缶	胚芽米 上白糖 ごま油
12	水	・きつねうどん ・じゃが芋のみそバター ・もやしとハムのサラダ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・豚ひきチャーハン ・麦茶	油揚げ,かつお節,わかめ 味噌 ロースハム 豚ひき肉	玉ねぎ,人参 パセリ もやし,小松菜 バナナ,玉ねぎ,人参,ほうれん草	うどん,上白糖 じゃが芋,バター サラダ油 胚芽米,ごま油
13	木	・ごはん ・さけの塩焼き ・ほうれん草のおかか和え ・具たくさん汁 ・みかん	・ポーロ ・牛乳 ・大学かぼちゃ ・牛乳	さけ かつお節 味噌,油揚げ,牛乳	ほうれん草,キャベツ ごぼう,大根,人参,みかん,かぼちゃ	胚芽米 さといも サラダ油,上白糖,ごま
14	金	・麦ご飯 ・豚肉とれんこんのしょうが焼き ・ヨーグルトサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・しらす青のりトースト ・牛乳	豚肉 ヨーグルト 豆腐,味噌,牛乳,しらす,青のり	れんこん,玉ねぎ,人参,しょうが ブロッコリー,白菜,コーン なめこ,りんご	胚芽米,押麦 サラダ油 上白糖 食パン,ごま
15	土	・ごはん ・鶏じゃが煮 ・小松菜のサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・バナナマフィン ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮 わかめ,味噌,牛乳,卵	玉ねぎ,人参 小松菜,もやし,コーン 白菜,オレンジ,バナナ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖 小麦粉,バター

11月のおたより

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事とすることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



27日(木)

★★旬の秋やさいメニュー★★

炊き込みごはん
さけのゆうあん焼き
かぼちゃのいとこ煮
みそ汁
柿



今月は
「ほうれん草」が
神奈川県産の
ものだよ!



10/21(金)

お楽しみ
ごまとさつま芋ケーキ



港南台保育園

2025年11月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
				赤◇血や肉になるもの	緑◇からだの調子を整えるもの	黄◇力や体温となるもの
			午後おやつ	魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類 砂糖類・いも類
17	月	・ごはん ・豚肉と大根の旨煮 ・竹輪とキャベツの塩こんぶ和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・きなこクッキー ・牛乳	豚肉,厚揚げ ちくわ,塩ふき昆布 かつお節,味噌,牛乳,きなこ	大根,人参 キャベツ,小松菜 もやし,万能ねぎ,みかん	胚芽米 サラダ油,上白糖 ごま油 小麦粉
18	火	・ごはん ・カレイのオーロラソース焼き ・ひじきのさっぱり和え ・みそ汁 ・りんご	・ポーロ ・牛乳 ・スコーン ・牛乳	カレイ ひじき,ロースハム かつお節,味噌,牛乳	玉ねぎ,きゅうり,コーン 白菜,人参,りんご	胚芽米 上白糖,ごま油 小麦粉,バター,いちごジャム
19	水	・ロールパン ・タンドリーチキン ・チーズサラダ ・ミルクスープ ・バナナ	・せんべい ・牛乳 ・切干大根おにぎり ・麦茶	鶏肉,ヨーグルト チーズ 牛乳	パセリ ブロッコリー,キャベツ,コーン,人参 玉ねぎ,ほうれん草,バナナ,切干大根,小松菜	バターロール 上白糖,サラダ油 さつま芋,小麦粉,バター,胚芽米
20	木	・麦ごはん ・肉豆腐 ・さつま芋のごま煮 ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・ウエハース ・牛乳 ・マカロニナポリタン ・牛乳	木綿豆腐,豚肉,かつお節 味噌,ヨーグルト,牛乳,ウインナー	白菜,玉ねぎ,人参 ほうれん草,えのき,パイン缶 玉ねぎ,人参,パセリ	胚芽米,押麦 上白糖 さつま芋,ごま マカロニ,サラダ油
21	金	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・納豆和え ・みそ汁 ・みかん	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみごまとさつま芋ケーキ ・牛乳	鶏肉 納豆 かつお節,味噌,牛乳,生クリーム	小松菜,もやし,人参 玉ねぎ,みかん	胚芽米 片栗粉,サラダ油 じゃが芋 小麦粉,上白糖,さつま芋,ごま
22	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・かぼちゃサラダ ・中華スープ ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・さつま芋まんじゅう ・牛乳	豚ひき肉 わかめ,牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,小松菜 かぼちゃ,ブロッコリー もやし,バナナ	胚芽米 はるさめ,上白糖,ごま油,ごま ホットケーキミックス さつま芋,バター
25	火	・ごはん ・鶏肉の磯みそ焼き ・切干大根サラダ ・すまし汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・みかん牛乳寒天 ・牛乳	鶏肉,味噌,青のり ツナ水煮 かつお節,牛乳,寒天	切干大根,コーン,きゅうり,人参 白菜,小松菜,オレンジ,みかん缶	胚芽米 上白糖 ごま油
26	水	・きつねうどん ・じゃが芋のみそバター ・もやしとハムのサラダ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・豚ひきチャーハン ・麦茶	油揚げ,かつお節,わかめ 味噌 ロースハム 豚ひき肉	玉ねぎ,人参 パセリ もやし,小松菜 バナナ,玉ねぎ,人参,ほうれん草	うどん,上白糖 じゃが芋,バター サラダ油 胚芽米,ごま油
27	木	・炊き込みごはん ・さけのゆうあん焼き ・かぼちゃのいとこ煮 ・みそ汁 ・柿	・ポーロ ・牛乳 ・ココアコンソレーククリスピー ・牛乳	油揚げ,鶏肉,かつお節 さけ 小豆 かつお節,味噌,牛乳	ごぼう,人参 ゆず かぼちゃ ほうれん草,えのき,柿,ココア	胚芽米 コーンフレーク マシュマロ,バター
28	金	・麦ご飯 ・豚肉とれんこんのしょうが焼き ・ヨーグルトサラダ ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・しらす青のりトースト ・牛乳	豚肉 ヨーグルト 豆腐,味噌,牛乳,しらす,青のり	れんこん,玉ねぎ,人参,しょうが ブロッコリー,白菜,コーン なめこ,りんご	胚芽米,押麦 サラダ油 上白糖 食パン,ごま
29	土	・ごはん ・鶏じゃがが煮 ・小松菜のサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・バナナマフィン ・牛乳	鶏肉,かつお節 ツナ水煮 わかめ,味噌,牛乳,卵	玉ねぎ,人参 小松菜,もやし,コーン 白菜,オレンジ,バナナ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖 小麦粉,バター

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	1杯分	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	1杯分	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	520 kcal	22.3 g	211 g	1.4 g	平均栄養価	472 kcal	20.2 g	253 g	1.0 g
目標栄養価	535 kcal	20.8 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	19.0 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのビスケットとせんべいは、ハイハインとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

11月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
・ 17	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま わかめ 玉ねぎ
4 18	火	しらすチャーハン 中華スープ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース ほうれん草
5 19	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま さつま芋 えのき
6 20	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 わかめ
7 21	金	肉うどん りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご
10 ・	月	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 玉ねぎ しめじ
11 25	火	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 小松菜
12 26	水	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま わかめ 玉ねぎ
13 27	木	ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 大根 ほうれん草
14 28	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 もやし コーン

11月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 鶏肉のてりマヨ焼き 白菜サラダ	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ 鶏肉 マヨドレ 白菜 きゅうり 人参
しらすチャーハン ブロッコリーサラダ 中華スープ / オレンジ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー キャベツ コーン ほうれん草 / オレンジ
ごはん / みそ汁 豚肉のしょうが焼き 白菜のゆかり和え	胚芽米 / さつま芋 えのき 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 ほうれん草 ゆかり
ごはん / みそ汁 さけのてり焼き 小松菜のおかか和え	胚芽米 / じゃが芋 わかめ さけ 小松菜 もやし 人参 かつお節
肉うどん ブロッコリーの塩こんぶ和え かぼちゃのごま炒め / りんご	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 ブロッコリー もやし 塩こんぶ かぼちゃ ごま / りんご
ごはん / みそ汁 豚肉と大根の旨煮 小松菜の磯和え	胚芽米 / 玉ねぎ しめじ 豚肉 大根 人参 小松菜 白菜 きざみのり
ごはん / みそ汁 カレーのコーンマヨ焼き もやしのさっぱり和え	胚芽米 / じゃが芋 小松菜 カレー コーン マヨドレ パセリ粉 もやし きゅうり 人参
ごはん / みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き ほうれん草のごまマヨ和え	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 ほうれん草 もやし 人参 マヨドレ すりごま
ごはん / みそ汁 豚肉と白菜のうま塩煮 ブロッコリーサラダ	胚芽米 / 大根 ほうれん草 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン
ミートソーススパゲティ 白菜サラダ コンソメスープ / オレンジ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ケチャップ パセリ粉 白菜 小松菜 人参 もやし コーン / オレンジ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。