

2025年 11月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	土	秋の香りのスパゲティ キャベツスープ 果物（パイン缶） 麦茶	スパゲッティ オリーブ油 スティックパン	アレギーフリーーコン 牛乳	パセリ粉 パイン缶 キャベツ ぶなしめじ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
4	火	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁（チンゲン菜、たまねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 米粉 オリーブ油	生揚げ みそ さけ 牛乳	乾燥ひじき チキンソーセージ にんじん たまねぎ ココア	せんべい 麦茶 牛乳 ブアマンケーキ 麦茶 牛乳	
5	水	ごはん 肉団子のトマト煮 青菜とコーンの和え物 みそ汁（なめこ、大根） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 ホーテ 上白糖 ごま油、スパゲッティ	豚ひき肉 みそ アレギーフリーーコン 牛乳	青ピーマン、ごぼう トマトジュース缶 コーンホール缶詰 ほうれんそう なめこ、にんじん だいこん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 きんぴらスパゲティ 麦茶 牛乳	
6	木	ごはん 鯖の竜田揚げ さつまいもサラダ みそ汁（キャベツ、麩） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 小町麩、カラッカ ノンエッグマヨネーズ さつまいも、上白糖	みそ さば 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり しょうが りんごジュース 寒天	ヨーグルト 麦茶 手作りゼリー（りんご） クラッカー 麦茶、牛乳	
7	金	ごはん おかずきんぴら 白菜の梅おかか和え みそ汁（小松菜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖	豚肉 みそ かつお節 牛乳	れんこん ぶなしめじ はくさい、にんじん ふりかけ かおり ごぼう、うめびしお こまつな、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 かおりおにぎり 麦茶 牛乳	
8	土	鶏南蛮うどん キャベツの納豆和え 果物（もも缶） 麦茶	調合油 干しうどん 黒糖パン	鶏肉 挽きわり納豆 牛乳	黄桃缶 焼きのり 乾しいたけ キャベツ ねぎ にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
10	月	ロールパン アレギーフリー彩の国シチュー プロッコリーとトマトのサラダ 麦茶	調合油、白ごま ロールパン ノンエッグマヨネーズ アレギーフリー シューフレーク さつまいも 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	プロッコリー トマト にんじん たまねぎ 焼きのり	クラッcker 麦茶 牛乳 ごま塩おにぎり 麦茶 牛乳	
11	火	わかめごはん 白身魚の煮物 さつま揚げの炒め物 みそ汁（白菜、南瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 はるさめ ごま油	メルーサ みそ さつま揚げ 豚肉 かまぼこ 牛乳	いんげん カットわかめ はくさい、ねぎ たまねぎ、にんじん しょうが、キャベツ かぼちゃ、乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 タイピーエン 麦茶 牛乳	
12	水	ごはん 焼きひじきコロッケ フレンチサラダ みそ汁（茄子、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ホーテ 乾燥パン粉 上白糖	豚ひき肉 油揚げ みそ ヨーグルト	乾燥ひじき キャベツ にんじん なす たまねぎ フルーツミックス缶	12日：ビスケット 28日：せんべい 麦茶、牛乳 フルーツミックスヨーグルト 麦茶	
13	木	ごはん 鰯のきのこソース 小松菜の磯和え みそ汁（かぶ、人参） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ホットケーキミックス粉 片栗粉 ごま油 上白糖	みそ さわら 牛乳	焼きのり りょくとうもやし にんじん、パインアップルジュース たまねぎ、パイン缶 しいたけ、かぶ こまつな、えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳	
15	土	味噌ラーメン 切干大根のナムル 果物（みかん缶） 麦茶	白ごま 中華めん 上白糖 ごま油 ぶどうパン	豚ひき肉 みそ 牛乳	切干大根 コンホール缶詰 りょくとうもやし みかん缶 にんじん きゅうり	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
17	月	四日市とんてき丼 中華ピクルス みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも ごま油 コンフレーク	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ カットわかめ にんにく にんじん だいこん きゅうり	クラッcker 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
14	金	【七五三】 赤飯 鶏肉の柚庵焼き 里芋の煮物 すまし汁（花麩、水菜） 麦茶	黒ごま 調合油、さといも 精白米 もち米 精白米 うるち米 花麩、中華めん 上白糖、片栗粉	鶏肉 あずき 牛乳 アレギーフリーウィンナー	ゆず みずな 青ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん、きぬさや	せんべい 麦茶 牛乳 焼きそば 麦茶 牛乳	
26	水	【お誕生日会】 ごはん 酢鶏 みそ汁（切干大根、ほうれん草） 果物（りんご） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 片栗粉 ホーテ フリル	鶏肉 みそ 牛乳 牛乳	青ピーマン 切干大根 乾しいたけ りんご、しょうが ほうれんそう、黄桃缶 にんじん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。