

令和7年 11月(満添市認可外保育園)

# 11月の献立表

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
11月1日(土)	ポークチャップ じゃがベー マカロニサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、マカロニ 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ハム(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ えのき、人参、白菜、ほうれん草
11月4日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 麦ごはん 果物(みかん)	じゃがいも じゃが芋 パスタ(小麦粉) 片栗粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、しめじ、白菜 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
11月5日(水) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん ごぼうサラダ ちくわとお豆さんの甘辛煮 ゆし豆腐 きびごはん いわしち子	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 米、きび	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) ちくわ(魚・卵)、大豆水煮 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ごぼう、人参、きゅうり 玉ねぎ、ピーマン 万能ネギ
11月6日(木)	ブルコギ きびなごのから揚げ 豆腐とエビの中華煮 わかめスープ 雑穀ごはん 果物	ごま 片栗粉 ゴマ 米、麦、きび、黒米	豚肉 きびなご(魚) 豆腐(大豆)、エビ(甲)	人参、玉ねぎ、キャベツ、ニラ、パプリカ 白菜、枝豆 わかめ、玉ねぎ
11月7日(金)	魚と野菜のトマト味噌煮 ブロッコリーのおかか和え 一口とんかつ 卵のお味噌汁 ひじきご飯 果物(みかん)	片栗粉 じゃが芋 小麦粉、パン粉 米、こま	白身魚(魚)味噌(大豆) 花かつお(魚) 豚肉(乳・卵) 卵、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、コーン、ひじき、人参 白菜、ニラ、しめじ ひじき
11月8日(土)	和風ボトフ ひじきサラダ 牛肉コロッケ 白菜のお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵) じゃがいも、小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) 鶏ささみ、チーズ(乳) 牛肉(卵・乳) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ネギ ひじき、人参、枝豆、コーン 玉ねぎ 白菜、わかめ、人参、えのき
11月10日(月)	豚肉と根菜の味噌炒め だし巻き卵 もずく酢 けんちん汁 白米ごはん 果物(みかん)	さつま芋、じゃがいも 米	豚肉、味噌(大豆) 卵 花かつお(魚) 豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン もずく、大根、きゅうり 大根、人参、ごぼう、こんにゃく、万能ネギ
11月11日(火)	五目きんぴら わかめの和え物 鶏のから揚げ 白菜と卵のお味噌汁 麦ごはん 果物	すりごま 片栗粉 米、麦	豚肉、ちくわ(魚・卵) ツナ(魚) 鶏肉 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、玉ねぎ、ほうれん草 わかめ、人参、きゅうり、大根 白菜、えのき
11月12日(水)	鶏そぼろ ひじきとツナマヨサラダ クーフィーチー 高野豆腐のお味噌汁 きびごはん チーズ	マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ひじき、人参、ブロッコリー、コーン 昆布、人参、大根、切干大根、万能ネギ わかめ、玉ねぎ、えのき
11月13日(木)	デミハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリーとベーコン炒め パンブキンシチュー ロールパン 果物(みかん)	小麦粉(乳) マカロニ、マヨネーズ(卵) 小麦粉(乳) 小麦粉、大豆、乳	牛・豚 ハム(乳) ベーコン(卵・乳) 鶏肉、牛乳	しめじ、パセリ 人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン ブロッコリー、人参、えのき かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、白菜、パセリ
11月14日(金)	マーボー豆腐 春雨サラダ 揚げ餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ、豆腐(大豆) ハム(乳) 鶏ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり キャベツ、ニラ 白菜、人参、えのき、コーン
11月15日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンプルー メンチカツ ひじき煮 大根とえのきのお味噌汁 白米ごはん 果物(みかん)	小麦粉、パン粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 牛肉(乳) ちくわ(魚・卵)、油揚げ(大豆) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ ひじき、人参、枝豆 大根、えのき、人参
11月17日(月)	鶏肉と野菜の卵とじ ちくわの磯辺揚げ ねばねばサラダ 冬瓜のお味噌汁 麦ごはん 果物	小麦粉 米、麦	鶏肉、卵 ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 味噌、油あげ(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ 青のり オクラ、なめこ、もずく、きゅうり 冬瓜、人参、万能ねぎ

# 11月の献立表

なかよし給食センター  
豊見城宇豊見城493-2  
TEL: (098) 851-7944  
FAX: (098) 851-7945

令和7年 11月(満添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
11月18日(火)	ミートスパゲッティー プロッコリーとごまサラダ 大学芋 キャベツスープ 麺 ゼリー	片栗粉 ドレッシング（卵・ゴマ） さつ芋、ゴマ 麺（小麦粉）	合い挽きミンチ 鶏ささみ	玉ねぎ、人参、トマト、パセリ プロッコリー、人参、コーン、ひじき キャベツ、人参、しめじ
11月19日(水) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃサラダ ハバヤ炒め イナムドウチ 白米ごはん いわしち子	片栗粉 マヨネーズ（卵） じゃが芋 米	鶏ミンチ 大豆水煮、ハム（乳） ポーク（乳）、ツナ（魚） 豚肉、味噌（大豆）、かまぼこ（卵）	もずく、玉ねぎ、人参、パブリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり ハバヤ、人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
11月20日(木)	カレーライス ほうれん草の胡麻和え オムレツ 白菜スープ きびごはん 果物（みかん）	小麦粉（乳）、じゃが芋、さつ芋 ゴマ（乳） 米、きび	豚肉 卵、鶏肉	玉ねぎ、人参、しめじ、ごぼう、なす ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、人参 白菜、人参、パセリ
11月21日(金)	高野豆腐の酢豚 中華イカの和え物 チキンナゲット 卵スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 ゴマ 米、麦、きび、黒米	高野豆腐（大豆）、豚肉 中華イカ（軟・乳） 鶏肉（乳・卵） 卵	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 大根、昆布、きゅうり キャベツ、えのき、人参、パセリ
11月22日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え ソーセージのケチャップ炒め お味噌汁 白米ごはん 果物（みかん）	ごま（乳） 米	鮭（魚）、味噌、油揚げ（大豆） ソーセージ（乳）、卵 味噌（大豆）	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ、ピーマン わかめ、人参、玉ねぎ、キャベツ
11月25日(火)	ハンバーグ（オニオソース） 人参しりしり ちくわサラダ ほうれん草と玉ねぎのお味噌汁 麦ごはん 果物	ごま 米、麦	牛・豚（乳） 卵、ツナ（魚） ちくわ（魚・卵） 豆腐、味噌（大豆）	玉ねぎ 人参、ニラ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき ほうれん草、玉ねぎ、えのき
11月26日(水) (うちなーメニュー)	心一チャンブルー ごぼうサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ もずくのお味噌汁 白米ごはん 果物（みかん）	麸（小麦粉） ゴマ、ドレッシング（乳・卵） 米	豚肉、卵 ハム（乳） 鶏ミンチ 豆腐、味噌（大豆）	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン 冬瓜、万能ねぎ もずく、えのき、万能ねぎ
11月27日(木)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ パン 果物（バナナ）	小麦粉（乳）、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング（卵・乳） 小麦粉、大豆	鶏肉、脱脂粉乳 鮭（魚・乳・卵） ベーコン（卵・乳）	人参、プロッコリー、玉ねぎ、白菜、しめじ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
11月28日(金)	白身魚ときのこのあんかけ プロッコリーサラダ チキンチーズ大葉巻き 豚汁 雑穀ごはん 果物	片栗粉 マヨネーズ（卵）、ごま 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	白身（魚） 鶏ささみ 鶏肉、チーズ（乳・卵） 味噌（大豆）、豚肉	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、インゲン プロッコリー、人参、コーン 大葉 大根、人参、しめじ、ごぼう、こんにゃく、万能ねぎ
11月29日(土)	筑前煮 さつ芋サラダ マンピカーや天ぷら わかめのお味噌汁 白米ごはん 果物（みかん）	じゃがいも マヨネーズ（卵）、さつ芋 小麦粉 米	鶏肉 ハム（乳） マンピカーや（魚）、卵 味噌、油揚げ（大豆）	大根、人参、ごぼう、万能ねぎ、インゲン きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	583	23	19	263	1.9