

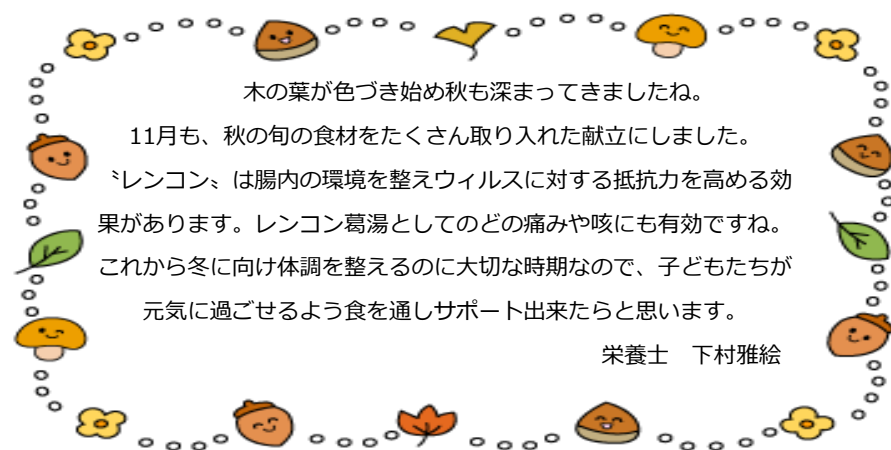


令和7年11月 献立表

ひかりテラス保育園

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	ツナピラフ スープ	雑穀ご飯	シーチキン	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 こまつな、えのきたけ、乾燥わかめ
	午後おやつ	お米でりんごタルト	お米でりんごタルト		
4 ・ 25 火	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 さわらの甘酒みそ焼き もやしのツナ和え すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、すりごま、き び砂糖	さわら、豆みそ、シー チキン	かぼちゃ、もやし、こまつな、乾燥わ かめ、えのきたけ、にんじん
	午後おやつ	さつまいももち	さつまいも、じゃがいも、 片栗粉、きび砂糖		
5 ・ 19 水	午前おやつ	ジュース			
	昼食	きのこひき肉カレー ナムル	雑穀ご飯、じゃがいも、なたね油、 米粉、カレー粉、はるさめ、ごま油	豚ひき肉、厚揚げ、豆 みそ、豆乳、しらす干 し	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ぶ なしめじ、ホールトマト缶、キャベ ツ、ほうれんそう
	午後おやつ	蒸しパン・りんご	米粉のパンケーキミックス、 きび砂糖、なたね油	豆乳	りんご（缶詰）
6 ・ 20 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 れんこんつくね 大根サラダ みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、マヨ ドレ	鶏ひき肉、油揚げ、豆 みそ	れんこん茎、ねぎ、えのきたけ、だい ごん、こまつな、芽ひじき、かぼ ちゃ、乾燥わかめ、昆布
	午後おやつ	かぼちゃ甘酒クッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	かぼちゃ
7 ・ 21 金	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げの甘酒マヨケチャ炒め さつま芋のそぼろ煮 みそ汁	雑穀ご飯、マヨドレ、さつまいも、 きび砂糖、片栗粉	厚揚げ、鶏もも肉、豚 ひき肉、豆みそ	ブロッコリー、パプリカ、さやいんげ ん、昆布、たまねぎ、ぶなしめじ、ほう れんそう
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ご飯	さくらえび（素干し）	あおのり
8 ・ 22 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	あんかけ丼 みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、 片栗粉、さつまいも	豚もも、厚揚げ、高野 豆腐、豆みそ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、昆布
	午後おやつ	8日 お米でさつまいもと栗のタルト 22日 お米でりんごタルト	お米でさつまいもと栗のタルト お米でりんごタルト		
10 月	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 さばの塩焼き かぼちゃの炒り煮 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、すりごま、さ つまいも、きび砂糖	さば、高野豆腐、豆み そ	はくさい、にんじん、かぼちゃ、 えのきたけ、乾燥わかめ、昆布
	午後おやつ	おにぎり・しらす	雑穀ご飯	しらす干し	あおのり
11 火	午前おやつ	お米でりんごタルト 0.5個	お米でりんごタルト		
	昼食	雑穀ご飯 とりのトマト煮 おかか和え みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、片栗粉	鶏もも肉、かつお節、 油揚げ、豆みそ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ホー ルトマト缶、こまつな、 はくさい、にんじん、ほうれんそう、 ぶなしめじ、昆布
	午後おやつ	大学いも	さつまいも、なたね油、きび砂糖		

日付	時間帯	献立	材料名		
			カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
12 ・ 26 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 ふんわり焼き わかめサラダ 豚汁	雑穀ご飯、スイートコーン、片栗粉、ごま油、さつまいも、なたね油	木綿豆腐、シーチキン、豚もも、豆みそ	ねぎ、芽ひじき、乾燥わかめ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、昆布
	午後おやつ	手作りマフィン・ジャム	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、ブルーベリージャム	豆乳	
13 ・ 27 木	午前おやつ	みかん缶			みかん
	昼食	雑穀ご飯 豚の甘酢 小松菜煮浸し みそ汁	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、すりごま	豚もも、油揚げ、豆みそ	ぶなしめじ、パプリカ、パプリカ、もやし、こまつな、はくさい、かぼちゃ、乾燥わかめ、ねぎ、昆布
	午後おやつ	やわらか芋ようかん	さつまいも、きび砂糖		
14 ・ 28 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 タラの甘酒きのこクリーム煮 切干シナポリタン スープ	雑穀ご飯、片栗粉、スイートコーン、きび砂糖	まだら、豆みそ、豆乳、木綿豆腐	えのきたけ、ぶなしめじ、はくさい、さやいんげん、切干しだいごん、にんじん、ピーマン、たまねぎ、乾燥わかめ
	午後おやつ	野菜せんべい	米粉、なたね油	しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん
15 ・ 29 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	鮭チャーハン スープ	雑穀ご飯、じゃがいも		にんじん、ねぎ、さやいんげん、あおのり、乾燥わかめ、ほうれんそう
	午後おやつ	15日 いちごのスティックケーキ 29日 バナナのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ バナナのスティックケーキ		
17 月	午前おやつ	バナナのスティックケーキ 0.5個	バナナのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 秋鮭の野菜あんかけ さつまいもオレンジ煮 すまし汁	雑穀ご飯、きび砂糖、片栗粉、さつまいも	塩だけ、高野豆腐	にんじん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、昆布、マーマレード、乾燥わかめ
	午後おやつ	五平餅風	雑穀ご飯、すりごま、きび砂糖	豆みそ	
18 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	炊き込みご飯 肉豆腐 チンゲン菜のサラダ みそ汁	雑穀ご飯、スイートコーン、なたね油、きび砂糖	油揚げ、厚揚げ、豚もも、豆みそ	にんじん、ぶなしめじ、芽ひじき、たまねぎ、こまつな、昆布、チンゲンサイ、パプリカ、乾燥わかめ、ねぎ、切干しだいごん
	午後おやつ	かぼちゃ甘酒プリン	きび砂糖	豆乳、ゼラチン、こしあん	かぼちゃ



木の葉が色づき始め秋も深まってきましたね。

11月も、秋の旬の食材をたくさん取り入れた献立にしました。

レンコンは腸内の環境を整えウィルスに対する抵抗力を高める効果があります。レンコン葛湯としてのどの痛みや咳にも有効ですね。

これから冬に向け体調を整えるのに大切な時期なので、子どもたちが元気に過ごせるよう食を通してサポート出来たらと思います。

栄養士 下村雅絵

※マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。

※午後のおやつは手作りです。

※献立は都合により変更する場合があります。

栄養価（1日平均）	
平均エネルギー	432.8kcal / たんぱく質 17g
脂質	11.5g / 塩分 1.8g