



11月予定献立表

※「かみかみメニュー」には◎印をつけてあります。



日付	曜日	行事	こんなでめい 献立名	2025年11月 聖隸こども園ひかりの子				幼児		乳児	
				おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
				乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g
1	土		やき 焼うどん フルーツ	じる すまし汁 豆乳	むぎちや 麦茶 かし お菓子	むぎちや 麦茶 かし お菓子	497	13.3	444	12	
						20.2	2.1	17.3	1.7		
3	月	ぶんか ひ 文化の日					—	—	—	—	
							—	—	—	—	
4	火		とうにゅう 豆乳ロール 白菜のカレースープ	さかなにんじん 魚の人参マヨ焼き パナナ	むぎちや 麦茶 ビスケット	むぎちや 麦茶 牛乳	630	19.4	511	16.7	
				ぎゅうにゅう 牛乳			28	0.9	22.1	0.8	
5	水	ごはん みそ汁(大根・わかめ)	にじゅう 肉豆腐 オレンジ	さかにんじん プロッコリーのおかか和え むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶 クラッカー	むぎちや 牛乳 カルシウムラスク	527	16.3	405	13.7	
				ぎゅうにゅう 牛乳			22.9	1.6	17.9	1.3	
6	木	スパゲティミートソース バイン缶	かん 豆乳	かん チーズ	むぎちや 麦茶 ヨーグルト	むぎちや 牛乳 やいち 焼き芋	582	19.1	500	16.7	
				とうにゅう 豆乳			25	1.5	21.9	1.1	
7	金		べんとう お弁当の日	りにゅうしょく ※離乳食は提供します。	むぎちや 麦茶 チーズ	むぎちや 牛乳 せんべい・◎小魚	—	—	—	—	
							—	—	—	—	
8	土	ぶたん 豚丼 フルーツ	しる みそ汁(じゃが芋・大根) 豆乳	いも むぎちや 麦茶 かし お菓子	むぎちや 麦茶 チーズ	むぎちや 牛乳 せんべい・◎小魚	513	11.8	429	10.8	
				とうにゅう 豆乳			16.7	1.4	14.0	1.1	
10	月	しあわせくらしやさしい 収穫感謝祭 れいねいほうさん 礼拝・訪問	わかめごはん みそ汁(豆腐・油あげ)	とりくじ 鶏肉のバーベキュー焼き むぎちや 麦茶	むぎちや 牛乳 チーズ	むぎちや 牛乳 きなこクッキー	594	16.6	471	15.3	
				ぎゅうにゅう 牛乳			22.1	1.6	18.8	1.5	
11	火	しあわせくらしやさしい 収穫感謝祭訪問	ボトバン 豆腐のとろみスープ	豚肉と青梗菜の炒め物 オレンジ	むぎちや 麦茶 トマト 牛乳	むぎちや 麦茶 クラッカー	639	25.4	540	23.3	
				とうにゅう 豆乳			25.2	1.8	21.2	1.5	
12	水		ごはん みそ汁(青菜・わかめ)	魚の塩麹焼き じゃが芋とにんじんのおかか煮 むぎちや 麦茶	むぎちや 麦茶 チーズ	むぎちや 牛乳 バナナ	531	13.5	434	10.9	
				とうにゅう 豆乳			23.3	1.3	18.6	1.0	
13	木	みんなでお料理	おにぎり 豚汁	キャベツとトマトのサラダ みかん	むぎちや 豆乳 牛乳	むぎちや 牛乳 ピスケット	504	12.4	456	14.5	
				とうにゅう 豆乳			19.6	1.4	19.1	1.2	
14	金		やきそば バナナ	◎れんこんサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	むぎちや 麦茶 トマト 牛乳	むぎちや 牛乳 ヨーグルト	601	22.2	479	19.7	
				とうにゅう 豆乳			20.7	1.4	18.5	1.2	
15	土		ツナコーンサンド フルーツ	ポトフ 豆乳	むぎちや 麦茶 かし お菓子	むぎちや 牛乳 チーズ	446	13.6	339	10.1	
				とうにゅう 豆乳			16.9	1.0	12.5	0.7	
17	月		ごはん みそ汁(もやし・人参)	や さかな 焼き魚 かん パン	むぎちや 麦茶 チーズ	むぎちや 牛乳 バナナ・ウェハース	577	18.8	464	16.9	
				ぎゅうにゅう 牛乳			21.2	1.5	18.3	1.4	
18	火		じく 食パン 中華スープ	あつあ 厚揚げのコーンミソ焼き オレンジ	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 麦茶 バナナ	533	13.6	459	11.3	
				とうにゅう 豆乳			20.6	0.8	16.6	0.6	
19	水		ごはん みそ汁(じやが芋・油あげ)	とりくじ 鶏肉のマーマレード焼き バナナ	とうにゅう 豆乳 牛乳	むぎちや 牛乳 クラッカー	548	12.4	505	14.9	
				とうにゅう 豆乳			22.3	1.8	20.8	1.6	
20	木		しょうや 醤油ラーメン メンゴ	かほちや 南瓜の甘煮 きゅうり	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 牛乳 ヨーグルト	534	13.7	475	13.5	
				とうにゅう 豆乳			18.3	1.9	17.6	1.6	
21	金		ごはん みそ汁(白菜・人参)	とうにゅう 豆腐入り卵焼き みかん	むぎちや 麦茶 ビスケット	むぎちや 牛乳 あんばん	558	12.5	393	10.0	
				とうにゅう 豆乳			19.6	1.7	14.7	1.3	
22	土	★★★★ ★★★★	チャーハン フルーツ	レタススープ とうにゅう 豆乳	むぎちや 麦茶 かし お菓子	むぎちや 牛乳 チーズ	435	7.1	367	7.0	
				とうにゅう 豆乳			13.5	1.3	11.5	1.1	
24	月		ふりかえきゅうじつ 振替休日				—	—	—	—	
							—	—	—	—	
25	火		じく 食パン 白菜のコンソメスープ	豚肉のアップルソースからめ パン	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 牛乳 五平餅	597	17.0	405	14.2	
				とうにゅう 豆乳			23.7	1.6	17.4	1.3	
26	水		ごはん まろやかみそ汁	◎魚とごぼうの煮付 バナナ	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 牛乳 ピザースト	547	12.6	421	11.0	
				とうにゅう 豆乳			23.3	1.6	17.7	1.3	
27	木		こぎつねうどん みかん	きんとうまめ 豆乳	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 牛乳 麺ラスク	563	17.6	477	16.3	
				とうにゅう 豆乳			25.9	1.2	23.1	1.0	
28	金		おにぎり オレンジ	ふるさと 眞海自効レ(とわだ) レモンドレッシングサラダ	むぎちや 麦茶 牛乳	むぎちや 牛乳 せんべい	671	27.2	547	22.5	
				とうにゅう 豆乳			20.8	2.1	17.4	1.7	
29	土		フルーツ	じる けんちん汁 豆乳	むぎちや 麦茶 かし お菓子	むぎちや 牛乳 せんべい	431	3.3	371	3.6	
				とうにゅう 豆乳			12.2	1.7	10.5	1.4	

※1 ひよこ組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。
※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

りょうり せんべい
♪お料理で全国制覇♪
今月の広島県は日本の縮図と言われ、温暖な瀬戸内海から、冬は雪に覆われる中国山地まで、様々な気候と風土があり、四季折々の海の幸山の幸が豊富です。
今月の眞海自効レ(とわだ)は海上自衛隊(海自)の広島県基地に所属する艦船等で食べられているカレーで、今回はその中から「補給艦とわだ」で提供されるカレーです。
特産品のレモンを使用したサラダと共にいただきます。また、おやつで提供される広島風お好み焼きはキャベツ、豚肉、麺等を重ねて焼くお好み焼きです。

♪ ひろしまうまいもんのうた ♪

大阪うまいもんの歌の替え歌です

ひろしまには、ぱーちーもんが ようけ あるんじやけーん ひろしまふうおこのみやき くれかいじかーれー
ひろしまには、ばーりとろが こがーに あるじやけーん みやじま ひろしまじょう へいわきねんこうえん

