



令和7年 11月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！



宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざ い り よ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりよう
			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			
1	土	豚丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉	玉葱,人參,さやいんげん,しめじ,しょうが	米,しらたき,砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,みりん	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい
4	火	コッペパン 白身フライ ポテトツナサラダ もずくと玉子のスープ 牛乳	白身魚フライ ツナフレーク ●卵 牛乳	玉葱,人參,きゅうり もずく,えのきたけ,トウモロコシ	●コッペパン 味付 油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ ごま	ケチャップ 塩コショウ しょうゆ,中華だし	牛乳 カルシウムせん お茶 ★フルーツポンチ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 パイン缶詰,みかん缶詰,★バナナ 砂糖,レモン,カクテルゼリー
5	水	すき煮丼 大学芋 大根とえのきの味噌汁	牛肉,豚肉 みそ	玉葱,白菜,白ねぎ,しめじ 宇陀産有機 大根,えのきたけ,人參,ねぎ	米,しらたき,砂糖,油 さつまいも,油,砂糖,ごま油,黒ごま	しょうゆ,酒,みりん かつお・昆布だし しょうゆ,りんご酢 出汁	牛乳 きなこおかき ジュース まあるいクラッカー	牛乳 きなこおかきミニパック アップルキャラット まあるいクラッカーミニ,5連
6	木	コッペパン ミートスパゲティ コールスローサラダ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	合挽ミンチ スキムミルク,生クリーム 牛乳	玉葱,人參,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ キャベツ,きゅうり,人參 かぼちゃ,玉葱,コーン	●コッペパン 味付 スパゲッティ,油,砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン アップル&キャラット きになる	塩コショウ,ケチャップ コンソメ	牛乳 おやさいせんべい お茶 ★南瓜むしぱん	牛乳 アパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 南瓜,小麦粉,BP,砂糖,油 ●卵,牛乳
7	金	ご飯 豚肉のもやし炒め 大豆のひじき煮 豆腐の味噌汁	豚肉 大豆,ひじき 豆腐,わかめ,みそ	しょうが,もやし,玉葱,ピーマン 人參,大根,インゲン えのきたけ,ねぎ	米 油,ごま油 油,砂糖	塩コショウ,酒,鶏ガラ,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 タマゴボーロ 牛乳 あげせん	牛乳 かぼちゃボーロ ●タマゴボーロ5連 牛乳 アパンマンあげせん
8	土	マーボー丼 バナナ	合挽ミンチ,豆腐,みそ	玉葱,人參,生しいたけ,ねぎ,しょうが ★バナナ	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉	ケチャップ,中華だし	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 アパンマンのベビーせんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット
10	月	ポークカレーライス ヨーグルトサラダ チーズ	豚肉 ヨーグルト ピピピチーズ	人參,玉葱 キャベツ,みかん缶詰,きゅうり,レーズン	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ,砂糖	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 雪の宿	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 雪の宿
11	火	コッペパン 白身魚のマヨネーズ焼き 柿と大根のサラダ 青梗菜の豆乳スープ 牛乳	白身魚,牛乳 鶏肉,豆乳 牛乳	玉葱,コーン,パセリ 大根,柿 チンゲンサイ,しめじ,玉葱	●コッペパン 味付 卵なしマヨネーズ 笑顔ドレッシングイタリアン 片栗粉	コンソメ	牛乳 おからスナック お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 おからスナックかぼちゃ ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
12	水	ご飯 ささみかつ キャベツとチーズのゆかり和え 焼きポテト 豆腐と小松菜の味噌汁	ささみ チーズ 粉チーズ 豆腐,みそ	キャベツ,きゅうり パセリ 小松菜,もやし,人參	米 小麦粉,パン粉,油 じゃがいも,オリーブ油	塩コショウ,ケチャップ,ソース こんぶだし,ゆかり 塩 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★ふかし芋 宇陀産有機	牛乳 花花せんべい 牛乳 さつまいも,塩
13	木	コッペパン 里芋シチュー お豆と南瓜のコロッケ ブロッコリーサラダ ジョア	豚肉,スキムミルク かまぼこ ジョア(マスカット)	人參,玉葱,マッシュルーム,白菜 お豆と南瓜のコロッケ ブロッコリー,コーン	●コッペパン 味付 さといも,小麦粉,無塩バター 油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ,コンソメ しょうゆ	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★ミルクストロベリー	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
14	金	四色丼 大根と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	鶏ひき肉,●卵 油揚げ,みそ 元気ヨーグルト	しょうが,人參,小松菜 大根,玉葱,ねぎ 宇陀産	米,砂糖,油	酒,しょうゆ,みりん,塩,みりん,鶏ガラ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 レモンケーキ 【以上児J】ウエハース	牛乳 カルテツウエハース 牛乳 アレルゲンなしゼリー ●レモンケーキ カルテツウエハース
15	土	ふりかけごはん 五目うどん アレルゲンなしゼリー	鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,玉葱,もやし,人參	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	3時のおやつ	
			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		献立名	ざいりょう
17	月	ご飯 鶏レバーのしぐれ煮 肉じゃが 白菜と水菜の塩昆布和え そうめんの味噌汁	国産若鶏レバーのしぐれ煮 豚肉 ちくわ 油揚げ、わかめ、みそ	玉葱、人参、さやいんげん 白菜、水菜、塩昆布 ねぎ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 そうめん	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし こんぶだし、しょうゆ 出汁	牛乳 幼児ビスケット 牛乳 かつぱえびせん	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ほしのおせんべい ◎1才からのかつぱえびせん
18	火	コッペパン ポークピカタ マカロニサラダ わかめともやしのスープ 牛乳	豚ヒレ、●卵、スキムミルク、粉チーズ ●ハム わかめ 牛乳	パセリ きゅうり、キャベツ もやし、玉葱、人参、ねぎ	●コッペパン 味付 小麦粉、バター、油 マカロニ、卵なしマヨネーズ	塩コショウ、ケチャップ しょうゆ、中華だし	牛乳 カルシウムせん お茶 ★フルーツポンチ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 パイン缶詰、黄桃缶詰、りんご 砂糖、レモン、カクテルゼリー
19	水	ご飯 かき揚げ さつま芋のレモン煮 豆腐と揚げの味噌汁 牛乳・キウイ	しらす干し、ちくわ 豆腐、油揚げ、みそ 牛乳	かぼちゃ、えだまめ、玉葱 レモン、レモン 大根、人参、ねぎ キウイ	米 天ぷら粉、油 さつまいも、砂糖	かつお・昆布だし、塩 出汁	牛乳 きなこおかき お茶 ★マドレーヌ	牛乳 きなこおかき ほうじ茶 小麦粉、砂糖、●卵、BP、レモン、バター
20	木	コッペパン りんごジャム スパニッシュオムレツ キャベツのチキンサラダ 白菜ときのこスープ 牛乳	●卵、ウインナー、粉チーズ、スキム、牛乳 ささみ 無塩せきベーコン 牛乳	ブロッコリー、人参 キャベツ、きゅうり 白菜、玉葱、しめじ、えのきたけ	●コッペパン 味付 りんごジャム じゃがいも	塩コショウ、ケチャップ 笑顔サウザンアイランド・レッシング 塩コショウ、コンソメ	牛乳 おやさいせんべい お茶 ★人参むしぱん	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 人参、小麦粉、BP、砂糖、油 ●卵、牛乳
21	金	ご飯 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のれんこんナムル 大根とあげの味噌汁	白身魚 油揚げ、みそ	玉葱、赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ、パイン缶詰 ほうれん草、れんこん、コーン 大根、人参、えのきたけ、ねぎ	米 油、砂糖、片栗粉 すりごま、ごま油	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、鶏ガラ 出汁	牛乳 タマゴボーロ 牛乳 あげせん	牛乳 かぼちゃボーロ ●タマゴボーロ5連 牛乳 アンパンマンあげせん
22	土	木の葉丼 みかん缶詰	●卵、かまぼこ、油揚げ	玉葱、人参、干しいたけ、グリーンピース みかん缶詰	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 どうぶつビスケット	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット
25	火	セルフフルーツクリームサンド ポトフ キャベツメンチカツ ごぼうサラダ 牛乳	ホイップクリーム ウインナー 国産キャベツメンチカツ 牛乳	みかん缶詰、黄桃缶詰 玉葱、人参、グリーンピース、ロールキャベツ、 ごぼう、人参、きゅうり	●コッペパン 味付 じゃがいも 油 砂糖、すりごま、卵なしマヨネーズ	コンソメ、塩コショウ、しょうゆ ケチャップ しょうゆ	牛乳 おからスナック お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 おからスナックかぼちゃ ほうじ茶 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
26	水	ご飯 かしわ塩こうじ焼き ほうれん草としらすのごま和え うの花 麩のかき玉汁	鶏肉 しらす干し おから、さつま揚げ、油揚げ ●卵	和食の日 ほうれん草 人参、ねぎ、干しいたけ 玉葱、水菜	有機米 油 ごま、砂糖 つきこんにやく、砂糖、油 おつゆふ	塩麴 しょうゆ、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、酒 しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★いもけんぴ	牛乳 花花せんべい 牛乳 さつまいも、油、砂糖 宇陀産有機
27	木	米粉パン 白身魚のカレームニエル 青菜ともやしのナムル わんたんスープ 牛乳	白身魚 海鮮風ワンタン 牛乳	小松菜、もやし、コーン 大根、玉葱、人参、トウモロコシ	●コッペパン 味付、米粉 小麦粉、油、バター 砂糖、ごま油、すりごま ごま油	塩コショウ、カレー粉、ケチャップ、ソース 鶏ガラ、しょうゆ 鶏ガラ、塩コショウ	牛乳 こつぶじゃががあられ お茶 ★ミルクストロベリー	牛乳 こつぶじゃががあられ ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、黄桃缶詰
28	金	ご飯 肉団子とさつま芋の甘酢あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁	肉団子 チーズ、かつお節 豆腐、油揚げ、みそ	人参、ピーマン ブロッコリー 玉葱、生しいたけ、ねぎ	米 さつまいも、油、砂糖、片栗粉	りんご酢、しょうゆ、酒 しょうゆ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 レモンケーキ レモンケーキ ★カルテツウエハース	牛乳 カルテツウエハース 牛乳 アレルゲンなしゼリー ●レモンケーキ カルテツウエハース
29	土	ツナ野菜丼 アレルゲンなしゼリー	ツナフレーク	キャベツ、玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ	米、砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ、酒、出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ほしのおせんべい
お楽しみ 献立		ラップおにぎり ミートローフ 南瓜サラダ 豆腐とほろさめのスープ もものタルト	合挽ミンチ、チーズ 豆腐	玉葱、ミックスベジタブル かぼちゃ、レーズン、きゅうり チンゲンサイ	米、ごま じゃが芋、油、砂糖 卵なしマヨネーズ はるさめ お米de国産ももタルト	ゆかり 塩コショウ、スパイス、ケチャップ、ソース しょうゆ、中華だし	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。

平均栄養価									
3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	571	18.5	18.9	2.1		488	1.7	17.2	1.7

有機肥料で育てた室生産の
キウイ



【11月のなかよし献立】は、有機栽培のさつま芋でレモン煮をします。 楽しみにしてね！

