

2025年11月



献立

表



苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	フレイデー					
2	日						
3	月						
4	火	もち麦入りごはん 鮭の塩麴焼き 納豆和え みそ汁	さつま芋ご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、じゃがいも、もち麦、油、塩麴	さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、刻みこんぶ、あおさ、黒ごま	おこめせんべい にぼし
5	水	納豆ごはん 筑前煮 かぼちゃ煮 みそ汁	うどん にぼし	七分つき米、干しうどん、さといも、油、てんさい含蜜糖、米	納豆、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
6	木	黒米入りごはん かれのいフライ じゃがひじき みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、揚げ油、油、中力粉、黒米、パン粉、焼ふ	かれい、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、レモン、こまつな、ごぼう、ごま、切り干しだいこん、ひじき、生わかめ、焼きのり、しょうが、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
7	金	ごはん ミートローフ 甘酢あえ みそ汁	きのこご飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、塩麴、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、切り干しだいこん、ごぼう、まいたけ、えのきたけ、コーン缶、しょうが、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
8	土	鶏肉の照り焼き丼 茹で野菜 みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、片栗粉、塩麴	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、まいたけ、いんげん、ごま、焼きのり、しょうが、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
9	日						
10	月	ごはん ほっけ焼き かぼちゃのサラダ みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、さつまいも、ビーフン、油、オリーブ油、塩麴、米	ほっけ、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、まいたけ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、黒さくらげ、干しいたけ、レモン	おこめせんべい にぼし
11	火	納豆もち麦入りごはん 麻婆豆腐 粉ふき芋 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、はるさめ、ごま油、もち麦、片栗粉、てんさい含蜜糖	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、豆みそ、鶏もも肉、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、もやし、にんじん、ごぼう、えのきたけ、まいたけ、ねぎ、しょうが、刻みこんぶ、干しいたけ、あおのり、にんにく	おこめせんべい にぼし
12	水	ごはん さばの味噌煮 野菜炒め みそ汁	いりこ大豆の甘辛ごはん にぼし みかん	七分つき米、米、さといも、油、ごま油、てんさい含蜜糖	さば、豚ひき肉、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豆みそ、大豆(乾)、いわし(煮干し)	みかん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
13	木	黒米入りごはん かき揚げ ポン酢和え みそ汁	ツナそぼろごはん にぼし	七分つき米、米、さつまいも、油、小麦粉、黒米、焼ふ、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ツナ油漬缶、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、まいたけ、ごぼう、コーン缶、いんげん、あおさ、しょうが	おこめせんべい にぼし
14	金	お弁当の日 	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
15	土	ツナときこのスパゲティ 野菜スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	ツナ油漬缶、さば(水煮)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、まいたけ、しいたけ、こまつな、しめじ、ごま、焼きのり、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
16	日						



毎年近隣の鈴木さんの畑でサツマ芋の収穫体験を
させていただいています。
『よっころしょ！どっこいしょ！』大きなお芋が
掘れた時子ども達はどのような表情をするのでしょうか？
収穫後のサツマ芋は、より甘くするために何日か
天日干しをします。焼き芋をはじめ、給食やクッ
キングの食材としてI調理していく予定です。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん 鮭の塩麴焼き 納豆和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、塩麴、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、にんじん、こまつな、まいたけ、切り干しだいこん、ひじき、ごま、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
18	火	納豆もち麦入りごはん 厚揚げの炒め物 さつまいも煮 みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、米、さつまいも(皮付)、もち麦、片栗粉、ごま油、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン、もやし、チンゲンサイ、しめじ、ごま	おこめせんべい にぼし
19	水	炊き出し カレーライス	避難食 ようかん にぼし	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、こめ油、米、カレールー、ようかん(避難食)	豆乳、豚肉(ロース)、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり	たまねぎ、にんじん	おこめせんべい にぼし
20	木	黒米入りごはん 魚の味噌煮 煮物 みそ汁	いもけんぴ にぼし	さつまいも(皮付)、七分つき米、揚げ油、黒米、てんさい含蜜糖、砂糖、米	さば、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、こんぶ(煮物用)、ねぎ、しょうが	おこめせんべい にぼし
21	金	ごはん ケチャップ炒め ツナ和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、豚レバー、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、コーン缶、なめこ、黄ピーマン、いんげん、ねぎ	おこめせんべい にぼし
22	土	鶏肉の照り焼き丼 茹で野菜 みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、片栗粉、塩麴	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ちりめんじゃこ、凍り豆腐、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、ごま、焼きのり、切り干しだいこん、しょうが、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
23	日						
24	月						
25	火	納豆もち麦入りごはん 高野豆腐のトロロ煮 かぼちゃ煮 みそ汁	焼き芋 にぼし	七分つき米、もち麦、米、じゃがいも、片栗粉、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮つき)	納豆、鶏ひき肉、さけ(塩)、豆みそ、凍り豆腐、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、だいこん、にんじん、キャベツ、しいたけ、まいたけ、れんこん、ねぎ、ごぼう、焼きのり、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
26	水	ごはん かれのいフライ 根菜サラダ みそ汁	じゃこせんべい いもけんぴ 焼きそば にぼし	七分つき米、さつまいも(皮付)、焼きそばめん、揚げ油、中力粉、さといも、油、パン粉、ごま油、米	かれい、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、油揚げ、大豆(乾)、ちりめんじゃこ、ごま油、米	キャベツ、にんじん、れんこん、はくさい、たまねぎ、レモン、ほうれんそう、ごぼう、ねりごま、ごま、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
27	木	納豆と黒米入りごはん 八宝菜 粉ふきいも みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、黒米、油、片栗粉	納豆、豚肉(もも)、さけ(塩)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、かぶ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、エリンギ、まいたけ、しいたけ、かぶ・葉、いんげん、焼きのり、ごま、あおのり	おこめせんべい にぼし
28	金	ごはん さわらのごま焼き 炒め煮 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、ながいも、米、もち米、油、こめ油、塩麴、ごま油	さわら、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)、ちりめん	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ごま、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが、刻みこんぶ、黒ごま	おこめせんべい にぼし
29	土	ツナときこのスパゲティ 野菜スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、じゃがいも、オリーブ油	ツナ油漬缶、さば(水煮)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、まいたけ、しいたけ、こまつな、しめじ、ごま、焼きのり、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
30	日						
		エネルギー 516 kcal			鉄 3.4 mg		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		たんぱく質 21.3 g			カルシウム 179 mg		
		脂質 13.8 g			ビタミンC 24 mg		
		塩分 1.5 g			食物繊維 5.7 g		

●炊き出し訓練でカレー作り【11月19日(水)】(左の写真は昨年の様子です。)●

毎年＜苗場・えんがわ・ぼっぼの家＞と協力して、災害時に対応する為の炊き出し訓練を実施しています。様々な状況を想定して行っています。ライフラインが寸断されたという想定では、子ども達はペットボトルの水を使って手洗い体験をしました。また、園庭で段ボールや椅子をテーブル替わりにしたり、備蓄庫の災害用食器を使用した訓練もありました。

<昨年の様子>



<災害備蓄品の一部を紹介>