

# 2025年 11月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたね。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。そのため、体を温める根菜類（さつまいも・里芋・ごぼう・人参・じゃが芋・大根など）や温かいものを食べたり、バランスの良い食事を摂り、睡眠を十分に取り、寒さに負けない体でこれから迎える寒い季節を乗り切りましょう。					
昼食					11月 栄養価 エネルギー：482Cal たんぱく質：19.6g 脂質：16.9g カルシウム：287g 塩分：1.2g	1 牛乳 しょうゆせんべい  中華丼（白菜） みそスープ 苺チーズ オレンジ  牛乳 おかし
午後						
午前	3 <b>文化の日</b> 	4 牛乳 ドーナツ	5 牛乳 しょうゆせんべい	6 牛乳 ピスコ	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 ビスケット
昼食	塩バターラーメン 餃子 洋梨	御飯・豆腐すまし汁 たらの香りみそ焼き 白菜と春雨とろとろ煮 りんご	御飯・さつま芋みそ汁 鶏のから揚げ れんこんの煮物 みかん	きのこのハヤシライス 人参シンプルサラダ ヨーグルト	ナポリタン 鶏のスープ プロッコリーチーズ キウイフルーツ	
午後	牛乳 ツナごはん	牛乳 りんごのタルト	牛乳 ベイクド里芋	牛乳 ししゃものフライ	牛乳 おかし	
午前	10 牛乳 パウンドケーキ	11 牛乳 しょうゆせんべい	12 牛乳 味しらべ	13 牛乳 しょうゆせんべい	14 牛乳 塩せんべい	15 なかよし発表会 
昼食	納豆パスタ 豆乳汁 カリフラワーツナ和え オレンジ	御飯・きりたんぽ汁 あじの塩焼き かぼちゃの甘煮 柿	にこにこランチデー	御飯・納豆汁 赤魚の白醤油漬け焼き ポテトサラダ みかん	ポークカレー タルタルサラダ キウイフルーツ	
午後	牛乳 さばとごぼうのおにぎり	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳 焼きいも	牛乳 シフォンケーキ	
午前	17 牛乳 クッキー	18 牛乳 しょうゆせんべい	19 牛乳 雪の宿	20 牛乳 白い風船	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 しょうゆせんべい
昼食	肉みそラーメン（汁あり） 海老の蒸し餃子 みかんゼリー	ビビンバ ホタテ貝と白菜スープ じゃが芋ピザ風焼き キウイフルーツ	御飯・芋の子汁(みそ) 鮭の塩焼き プロッコリーの白和え バナナ	御飯・たら汁 スコップコロッケ 納豆と乾物の和え物 みかん	ロールパン さつまいもシチュー ごぼうのサラダ バナナ	肉あんかけ丼 五目みそ汁 さつまいもマヨサラダ みかん
午後	牛乳 鮭と蓮根のごはん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豆乳ココアゼリー	牛乳 ピザロール	牛乳 ペアシュークリーム	牛乳 おかし
午前	24 <b>勤労感謝の日</b> 	25 牛乳 バームクーヘン	26 牛乳 しょうゆせんべい	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 白い風船	29 牛乳 塩せんべい
昼食	かきたまあんかけうどん 里芋煮 バナナ	ナン チキンカレー プロッコリーとちくわ和え 洋梨	御飯・白菜のすまし汁 さばのみそ煮 大根とさつま揚げの煮物 みかん	もみじ御飯 かぶと麸のすまし汁 えびときすの天ぷら さつまいも天ぷら ほうれん草ごま和え ラフランスゼリー	肉うどん じゃが芋とツナの煮物 バナナ	
午後	牛乳 おかかチーズおにぎり	牛乳 みかんクレープ	牛乳 さつま芋デニッシュ	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし	

