令和　7年　11月　　こんだてひょう

本郷ゆうし保育園

日	曜	昼　食　の　献　立	3時のおやつ
1 15	土	照り焼き野菜丼（鶏肉　もやし　キャベツ　玉ねぎ　人参）　　ワカメとコーンのスープ さつま芋と昆布の煮物	ゆかりとじゃこのおにぎり・麦茶
4 17	火 月	ごはん　　かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豚肉のしょうが焼き（玉ねぎ　人参　ニラ）　　キャベツとみかんのサラダ（きゅうり　レーズン）	4日；さつま芋餅（バター　牛乳）・牛乳 17日；フライドポテト・牛乳
18	火	ごはん　　白菜とあさつきのスープ 鮭のマヨネーズ焼き（玉ねぎ　人参　ピーマン　パセリ）　　温野菜（ブロッコリー　かぼちゃ）　　果物	栗蒸しパン・牛乳 （小麦粉　牛乳）
5 19	水	根菜カレーライス（黒米）（鶏肉　れんこん　ごぼう　人参　玉ねぎ　さつま芋　にんにく　しょうが　牛乳） えのきとコーンのスープ　　春雨サラダ（人参　キャベツ　きゅうり　無添加ハム　マヨドレ）	フルーツヨーグルト・クラッカー・麦茶 （みかん　白桃　パイン　りんご）
6 20	木	さつま芋ごはん（ごま）　　とろろ昆布とあさつきのすまし汁 さばのみそ煮（0.1歳：白身魚）　　かぶの梅肉和え（きゅうり）　　果物	スコーン・牛乳 （小麦粉　牛乳　バター　いちごジャム）
7 21	金	ごはん　　キャベツと人参のスープ　　ベイクドじゃが（パセリ） ポークビーンズ（玉ねぎ　人参　ピーマン　ゆで大豆　トマトピューレ　ケチャップ　ソース）	きのこごはん・麦茶 （鶏肉　しめじ　えのき　まいたけ　しいたけ）
8 22	土	三色どんぶり（鶏肉　人参　ほうれん草）　　大根とワカメのスープ ブロッコリーのサラダ（きゅうり　ハム）	メロンパン・牛乳 （パンは乳・卵不使用）
10 25	月 火	ごはん　　なすとチンゲン菜のみそ汁 とんちゃん焼き（玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが　ごま）　ボイルキャベツ（人参　かつお節）　　果物	ツナカレートースト・牛乳 （玉ねぎ　パセリ）
11 27	火 木	ごま塩ごはん（玄米）　　麩と水菜のすまし汁 手作りさつま揚げ（白身魚　鶏肉　ごぼう　人参　ねぎ　牛乳　パン粉　ごま）　　ｶﾘﾌﾗﾜｰの酢みそ和え（人参　きゅうり）	マカロニココア・牛乳
12 26	水	パン　　ミネストローネ（キャベツ　玉ねぎ　人参　セロリ　無添加ベーコン　トマトピューレ） チキンソテー（小麦粉　バター　パン粉　パセリ）　　かぼちゃのサラダ（きゅうり　人参　ツナ）	焼きおにぎり・麦茶 （ねぎ　みそ）
13	木	ごはん　　芋煮汁（鶏肉　さつま芋　大根　人参　まいたけ　白菜　あさつき） 鮭の磯辺焼き　　切干大根の煮物（豚肉　人参　ほうれん草）	りんごケーキ・牛乳 （小麦粉　牛乳　バター　レーズン　シナモン）
14 28	金	ごはん　　ニラともやしのスープ　　トマト（0.1歳児；皮むき）　　果物 麻婆豆腐（ねぎ　人参　豚肉　グリンピース　にんにく　しょうが）	焼きうどん・麦茶 （豚肉　ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉ねぎ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｿｰｽ　かつお節）
29	土	あんかけやきそば（豚肉　白菜　たけのこ　人参　絹さや）　　もやしとコーンのスープ 里芋のそぼろ煮	ワカメおにぎり・麦茶

栄養メモ

＜旬の食材＞
里芋　さつま芋　なす　しめじ　しいたけ　かぶ　水菜
いわし　かつお　鮭　サンマ　さば　ししゃも　ぶどう　柿　りんご　栗

＜行事予定＞
・11/13(木)芋煮会
…かりん組と作ったみそと、芋ほりのさつま芋を使用して行ないます。幼児クラスは調理保育を実施しますので、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
・11/18(火)園内焼き芋

＊おねがい＊
献立の中に食べたことがない食物がないかご家庭でチェックしてもらい、未摂取であれば事前にご家庭でお試しください。ご不明な点がありましたら、担任または栄養士までお知らせください。
（昼食の果物（幼児クラスのみ提供）は、りんご・柿を提供予定）

【今月のレシピ紹介】
11/1(土)の昼食　「照り焼き野菜丼」

◎材料（4人分）
・ごはん　4杯分
・鶏もも肉　200ｇ
・しょうゆ　小さじ2
・みりん　小さじ2
・酒　小さじ1
・水　125cc
・片栗粉　適量
・もやし　100g
・キャベツ　大きめの葉1～2枚
・玉ねぎ　1/4個
・人参　1/3本
・油　適量

◎作り方
①鶏肉に調味料をもみ込み、下味をつける。
②鍋に水と①を入れて火にかけ、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
　※ご飯の上に乗せるので、やや硬めにつけるとよい。
③もやしは食べやすい長さに、キャベツと人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにして、油で炒める。
④②の鶏肉と③の野菜を合わせ、ごはんの上に乗せたら完成。

☆園で使用するマヨネーズは、卵不使用の「マヨドレ」を使用します。
☆ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。
☆0.1歳児クラスの飲み物は、午前は牛乳・午後は麦茶です。
☆夕方の延長保育のおやつは、せんべいなどの軽いおやつと麦茶を提供します。

【今月の平均栄養量】
幼児；熱量468kcal　たんぱく質18.0g　脂質14.7g　塩分1.9g
乳児；熱量406kcal　たんぱく質16.0g　脂質13.7g　塩分1.5g

※仕入れの都合などにより、献立を変更することがあります。