

2025年11月分の献立（普通食）

|    | 月曜日                                                                                                                                                                                           |       | 火曜日                                |         | 水曜日                            |         | 木曜日                                      |         | 金曜日                                      |        | 土曜日                        |         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|---------|--------------------------------|---------|------------------------------------------|---------|------------------------------------------|--------|----------------------------|---------|
| 午前 |                                                                                                                                                                                               |       |                                    |         |                                |         |                                          |         |                                          |        | 1                          | 市販、ほうじ茶 |
| 昼食 |                                                                                                                                                                                               |       |                                    |         |                                |         |                                          |         |                                          |        | ナポリタン<br>果物<br>もやしスープ      |         |
| 午後 |                                                                                                                                                                                               |       |                                    |         |                                |         |                                          |         |                                          |        | 市販、ほうじ茶                    |         |
| 午前 | 3                                                                                                                                                                                             |       | 4                                  | 市販、牛乳   | 5                              | オレンジ、牛乳 | 6                                        | みかん缶、牛乳 | 7                                        | バナナ、牛乳 | 8                          | 市販、ほうじ茶 |
| 昼食 |                                                                                                                                                                                               |       | パン、クリームシチュー<br>かぼちゃのサラダ<br>添え野菜    |         | 御飯、厚揚げの炒め物<br>白菜の昆布和え<br>中華スープ |         | ちゃんぽんラーメン<br>じゃが芋のオープン焼き<br>キャベツのコーン和え   |         | パン、小松菜のツナ酢あえ<br>魚とさつま芋のケチャップ煮<br>コンソメスープ |        | 中華丼<br>トマトのおかか和え<br>わかめスープ |         |
| 午後 |                                                                                                                                                                                               |       | ひじきご飯おやき                           |         | きなこスノーボール<br>牛乳                |         | 市販、牛乳                                    |         | おかかおにぎり                                  |        | 市販、ほうじ茶                    |         |
| 午前 | 10                                                                                                                                                                                            | ヨーグルト | 11                                 | オレンジ、牛乳 | 12                             | 市販、牛乳   | 13                                       | みかん缶、牛乳 | 14                                       | バナナ、牛乳 | 15                         | 市販、ほうじ茶 |
| 昼食 | 御飯、白身魚の煮つけ<br>チンゲン菜ののろみ炒め<br>大根とあげの煮物風汁                                                                                                                                                       |       | パン、豆腐の五目焼き<br>もやしとわかめのナムル<br>みそスープ |         | ピラフ<br>ジャーマンポテト<br>コーンスープ      |         | 行事食：あずき御飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>キャベツのサラダ、豆腐みそ汁 |         | パン、魚のきのこがけ<br>蒸しかぼちゃ<br>はるさめスープ          |        | ナポリタン<br>果物<br>もやしスープ      |         |
| 午後 | マカロニあべかわ、牛乳                                                                                                                                                                                   |       | ゆかりごはん                             |         | ソフトクッキー、牛乳                     |         | 市販、牛乳                                    |         | やきやきごはん                                  |        | 市販、ほうじ茶                    |         |
| 午前 | 17                                                                                                                                                                                            | ヨーグルト | 18                                 | オレンジ、牛乳 | 19                             | 市販、牛乳   | 20                                       | みかん缶、牛乳 | 21                                       | バナナ、牛乳 | 22                         | 市販、ほうじ茶 |
| 昼食 | 御飯、魚のごま焼き<br>ブロッコリーとちくわのサラダ<br>みそ汁                                                                                                                                                            |       | パン、クリームシチュー<br>かぼちゃのサラダ<br>添え野菜    |         | 御飯、厚揚げの炒め物<br>白菜の昆布和え<br>中華スープ |         | ちゃんぽんラーメン<br>じゃが芋のオープン焼き<br>キャベツのコーン和え   |         | パン、小松菜のツナ酢あえ<br>魚とさつま芋のケチャップ煮<br>コンソメスープ |        | 中華丼<br>トマトのおかか和え<br>わかめスープ |         |
| 午後 | ホットケーキ、牛乳                                                                                                                                                                                     |       | ひじきご飯おやき                           |         | きなこスノーボール<br>牛乳                |         | 市販、牛乳                                    |         | おかかおにぎり                                  |        | 市販、ほうじ茶                    |         |
| 午前 | 24                                                                                                                                                                                            |       | 25                                 | オレンジ、牛乳 | 26                             | 市販、牛乳   | 27                                       | みかん缶、牛乳 | 28                                       | バナナ、牛乳 | 29                         | 市販、ほうじ茶 |
| 昼食 |                                                                                                                                                                                               |       | パン、豆腐の五目焼き<br>もやしとわかめのナムル<br>みそスープ |         | ピラフ<br>ジャーマンポテト<br>コーンスープ      |         | 御飯、豚肉のしょうが焼き<br>キャベツのサラダ<br>豆腐みそ汁        |         | パン、魚のきのこがけ<br>蒸しかぼちゃ<br>はるさめスープ          |        | ナポリタン<br>果物<br>もやしスープ      |         |
| 午後 |                                                                                                                                                                                               |       | ゆかりごはん                             |         | 塩バニラパン、牛乳                      |         | 黒糖まんじゅう、牛乳                               |         | おからドーナツ、牛乳                               |        | 市販、ほうじ茶                    |         |
|    | <div>行事食：あずき御飯</div> <div> <div>七五三</div> <div> </div> </div> <div> <p>七五三は子どもが無事に育ったことへの感謝と<br/>子どもの成長を願う意味が込められています。</p> <p>七五三に、あずき御飯を食べるのは、赤い色が邪気を払い、災いを避け<br/>魔除けの意味が込められています</p> </div> |       |                                    |         |                                |         |                                          |         |                                          |        |                            |         |