



11月給食献立表

2025年11月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
04 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	すきやき丼 みそ汁 みかん	米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛肉、焼き豆腐 みそ、油揚げ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜、人参 みかん	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
05 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 さんまのかば焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ	さんま 豆腐、みそ	土生姜 ブロッコリー、人参 白菜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油、酒、本みりん 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 柿(2～5歳児クラス) こぶ柿	こぶ柿	牛乳	かき	
06 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 関東煮 小松菜のしらす和え	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじゃこ	大根、人参 小松菜、人参	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	米、ごま油	牛乳 青のり	きゃべつ、青ねぎ、土生姜	お好みソース、しょう油、酒、鰹粉、塩
07 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 洋風金平 みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、なたね油、すりごま、三温糖	牛肉 豆腐、みそ	人参、三度豆 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ホイップサンド	食パン10枚切り	牛乳 ホイップクリーム(冷凍ホイップ)	バナナ	
10 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え みそ汁	米 三温糖	さけ 豆腐、みそ	小松菜、えのきたけ、人参 玉ねぎ、きゃべつ、人参	塩 しょう油、かつお節 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、バター、きび砂糖	牛乳 牛乳、卵(黄)		本みりん、バニラエッセンス
11 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かぼちゃポタージュ 切干大根のサラダ	米 バター、小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖、なたね油	鶏ひき肉、スキムミルク、生クリーム ロースハム短冊	かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参、千切り大根	塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 きなこパン	なたね油、きび砂糖、ロールパン	牛乳 きな粉		塩
12 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ひじき御飯 白菜と豚肉の旨煮 さつま汁	米、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖 さつま芋、突きこんにゃく	油揚げ、ひじき 豚肉 みそ	人参、グリンピース 白菜、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、鰹だし、塩 しょう油(淡)、鰹だし、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 五平餅	もち米、米、きび砂糖	牛乳 みそ		塩
13 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ ゆで野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ じゃが芋	豚肉(ヒレ) 豆腐、みそ	ブロッコリー、人参 小松菜、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	ジョア 薄焼きクッキー	薄焼きクッキー	ジョア		
14 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれいの照り焼き 三色なます みそ汁	米 三温糖 三温糖	かれい みそ、油揚げ、わかめ	大根、ほうれん草、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 米酢、塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 りんご(2～5歳児クラス) バナナ(0～1歳児クラス) ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	りんご バナナ	



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標……食べ物に感謝し、残さず食べましょう



11月給食献立表

2025年11月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
17 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 添え野菜 みそ汁	米 片栗粉、なたね油 マヨドレ	鶏もも肉、鶏むね肉（皮付き） 豆腐、みそ	土生姜 きゃべつ、人参 大根、小松菜、人参	しょう油、酒、塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ 	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
18 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 高野豆腐の彩り煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも、高野豆腐 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆、干しいたけ 大根、人参	しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ 	ちゃんぽんうどん	ゆでうどん、片栗粉	豚肉、平天	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、青ねぎ	鶏がらスープ、しょう油（淡）、本みりん、塩
19 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食 	ご飯 鮭のパン粉焼き 粉吹き芋 みそ汁	米 なたね油、パン粉 じゃが芋	さけ 青のり みそ、油揚げ、わかめ	にんにく 大根、白菜、人参、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ 	牛乳 帽子パン	無塩バター、きび砂糖、小麦粉、ロールパン	牛乳 卵		
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	紅葉ご飯 土佐和え みそ汁 ももゼリー	米、三温糖、なたね油 じゃが芋 ももゼリー 	鶏ひき肉、ひじき 豆腐、みそ	人参、コーン（冷凍）、グリーンピース ほうれん草、白菜 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、しょう油（淡）、鰹だし しょう油、かつお節 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ミルクレープ	ミルクレープ	牛乳		
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 鰯の西京焼き 大根の和風サラダ 豆腐のすまし汁	米 なたね油、三温糖 マヨドレ、すりごま 片栗粉	さわら、みそ 豆腐	大根、水菜、人参 玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ、人参	本みりん、酒 しょう油、塩 しょう油（淡）、鰹、塩、昆布
	午後おやつ 	いなり寿司	米、三温糖、炒りごま	いなり用揚げ		米酢、昆布、塩
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 牛肉と根菜の煮物 ごま和え みかん	米 里芋、三温糖 すりごま、三温糖	牛肉、絹厚揚げ	大根、人参、ごぼう 白菜、小松菜 みかん	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ 	牛乳 お好み焼き	小麦粉、長芋	牛乳 卵、平天、青のり	きゃべつ	お好みソース、鰹粉
26 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	カレー風味のトマトライス 菜果サラダ	米、じゃが芋、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖	豚肉	玉ねぎ、トマトピューレ、人参、コーン（冷凍）、にんにく きゃべつ、きゅうり、りんご、人参	鶏がらスープ、カレー粉、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ 	牛乳 もちつき（4、5歳児クラス） きなこ芋（0～3歳児クラス）	もち米、きび砂糖 きび砂糖、さつま芋	牛乳 きな粉 きな粉 	 精華町産 きゃべつ使用	塩 塩
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 きのこシチュー ツナサラダ	米  精華町産 じゃがいも使用 じゃが芋、小麦粉、バター、なたね油 なたね油、三温糖	鶏もも肉、スキムミルク、生クリーム ツナ	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ きゃべつ、水菜、人参	塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ 	牛乳 芋ようかん	さつま芋、きび砂糖	牛乳	かんてん（粉）	塩
28 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ご飯 白身魚フライ（ホキ） 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ	白身魚 豆腐、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・食べ物に感謝し、残さず食べましょう