



11月給食献立表(12か月～18か月頃)

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 ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳		
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 精華町産 小松菜使用	きやべつ、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、小松菜、人参	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 食パンとバナナ	食パン10枚切り	牛乳	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、きやべつ、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 ロールパン	ロールパン	牛乳		
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、こんにゃく	油揚げ、ひじき 豚肉 みそ	人参、グリーンピース 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)、塩、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	牛乳  みそおにぎり	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 精華町産 小松菜使用		
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 バナナ ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	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

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
 豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



11月給食献立表(12か月～18か月頃)

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	ごはん 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	ごはん 高野豆腐の彩り煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、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 	ごはん 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 ロールパン	牛乳 ロールパン	牛乳		
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	紅葉ごはん 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 バナナスティックケーキ	牛乳 米粉のバナナのスティックケーキ	牛乳		
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食 	ごはん 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 	きつねごはん	米、炒りごま	いなり用揚げ		昆布
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 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	牛乳 小麦粉、長芋	牛乳 卵、平天、青のり	きやべつ	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 きやべつ、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 きなこ芋	牛乳 さつま芋、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん きのこシチュー ツナサラダ	米 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 きやべつ、水菜、人参	塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ 	牛乳 芋ようかん	牛乳 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 	ごはん 白身魚フライ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、小麦粉、なたね油 マヨドレ	メルルーサ 豆腐、みそ	きやべつ、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	牛乳 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

ごはんは「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
 豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。