

令和7年 11月 献立表

練馬仲町保育園

日付		献立名	材 料 名				3時のおやつ
			きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
17	月	牛丼 ポテトサラダ ミニトマト ほうれん草のみそ汁 フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖	牛肉 ハム みそ	玉ねぎ 生姜 じゃが芋 きゅうり ミントマト ほうれん草	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	ホットドック 肝油ドロップ 牛乳
4	火	ご飯 魚の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 片栗粉 油 三温糖	魚 みそ	生姜 かぼちゃ 玉ねぎ こまつな えのき	しょうゆ みりん 酒	ナポリタンスパゲティ 牛乳
5 19	水	ちゃんぽんうどん 玉子焼き 華風きゅうり フルーツ	うどん ごま油 油 三温糖	豚肉 ちくわ かまぼこ 卵	キャベツ 人参 もやし きゅうり	しょうゆ みりん 酒 鶏ガラスープの素 塩 りんご酢	大学芋 牛乳
6 20	木	ハヤシライス はんぺんのチーズ焼き ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖	豚肉 はんぺん チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ	黒糖パンラスク 牛乳
7 21	金	食パン(いちごジャム・バター) ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ さっぱりクリームシチュー フルーツ	食パン パン粉 三温糖 オリーブ油	豚ひき肉 卵 豆腐 バター 牛乳	玉ねぎ にんにく 生姜 白菜 りんご レモン じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	いちごジャム 塩 中濃ソース ウスターソース りんご酢 コンソメ シチュールウ	わかめおにぎり 肝油ドロップ 牛乳
8 22	土	ご飯 豚肉の野菜巻き ほうれん草とえのきの磯和え 豆腐のみそ汁 フルーツ	精白米 油	豚肉 豆腐 みそ	いんげん 人参 生姜 ほうれん草 えのき ねぎ	しょうゆ みりん 酒 のり佃煮	お菓子 牛乳
10	月	バターロールパン 鶏肉のカレー風味焼き スパゲティサラダ 白菜のスープ フルーツ	バターロールパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	鶏肉 ハム	生姜 にんにく きゅうり 人参 白菜 コーン缶	カレー粉 塩 酒 りんご酢 コンソメ	あんまん 肝油ドロップ 牛乳
11 25	火	さつま芋ご飯 魚の紅葉焼き ほうれん草のお浸し もやしと玉ねぎのみそ汁 フルーツ	精白米 油 マヨネーズ 麩	魚 おかか みそ	さつま芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	酒 塩 だし汁 しょうゆ	豆腐ナゲット 牛乳
12 26	水	しょうゆラーメン 焼き餃子 ブロッコリー フルーツ	中華麺 ごま油 油 三温糖 餃子の皮 片栗粉	なると 豚ひき肉	ほうれん草 ねぎ コーン缶 キャベツ 玉ねぎ にら 生姜 にんにく ブロッコリー	しょうゆ みりん 酒 塩	ピラフ 牛乳
13 27	木	玄米ご飯 ヒレカツ 千切り野菜サラダ 里芋のみそ汁 フルーツ	精白米 玄米 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 卵 油揚げ みそ	キャベツ 人参 きゅうり レモン 里芋 ねぎ	塩 酒 りんご酢 中濃ソース	ホットケーキ 牛乳
14 28	金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 厚揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鮭 みそ 厚揚げ	キャベツ 人参 もやし しめじ じゃが芋 にら 玉ねぎ	みりん 酒 塩	きなこジャムサンド 肝油ドロップ 牛乳
15 29	土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ミニトマト 具だくさんみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	鶏肉 みそ 油揚げ	大根 ミントマト 人参 キャベツ さつま芋 玉ねぎ	しょうゆ みりん りんご酢 塩	お菓子 牛乳

<< 魚の紅葉やき >>

材料(4人分)

- ・白身魚(たら・カレイなど) 4切
- *しょうゆ 大さじ2 *みりん 大さじ1
- *酒 大さじ2
- ・玉ねぎ 50g ・人参 50g
- ・マヨネーズ50g ・しょうゆ 6g

- ①*の調味料を混ぜ合わせ、魚を20分程漬け込む。
- ②玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ③みじん切りにした玉ねぎ、人参、マヨネーズ、しょうゆを混ぜる。
- ④白身魚の上に、③をかける。
- ⑤180度のオーブンで15分～20分焼いて完成。

☆誕生会メニュー☆

18	火	彩りまぜご飯 ハムカツ ミントマト 野菜のみそマヨ和え 麩のすまし汁 フルーツ	精白米 油 小麦粉 パン粉 三温糖 マヨネーズ 麩	鶏肉 ハム 卵 ちくわ ごま	さつま芋 人参 絹さや キャベツ きゅうり ミニトマト 玉ねぎ 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 中濃ソース	栗のロールケーキ 牛乳
----	---	---	------------------------------------	-------------------	--	-----------------------	----------------

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	577kcal
たんぱく質	21.3g	22.6g
脂質	14.8g	16.2g