



2025年11月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：540kcal
たんぱく質：20.1g
脂質：15.5g
食塩相当量：1.5g

旬の食材
・人参
・大和まな
・さつまいも
・大根
・きのこ
・ごぼう



～「和ごはん」を
取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
					1
人参まるごとデー 「まごわやさしい」とは、和の食材の頭文字を 覚えやすく語呂合わせにした言葉です。 ま 豆製品：豆腐 ご ごまなど種実類：ごま わ わかめなど海藻類：わかめ や 野菜類：小松菜、もやし、玉葱、人参 さ 魚類：ちりめんじゃこ し しいたけ・きのこ類：しめじ い いも類：さつまいも		今が旬！ さつまいも 京都府京丹後市の 『てんとうむしばたけ』から オーガニックのさつまいもが届きます！ 11月の給食で登場するよ！		スポーツフェスティバル (幼児のみ) 五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ばかうけ 牛乳	
3	4	5	6	7 体育遊びありません	8
☆文化の日☆			5歳児交流(地域)	内科検診10時～	
	チキンカレー ひじきサラダ パイン缶 キャロット蒸しパン 牛乳	アマランサスごはん 白身魚のコーンマヨ焼き 南瓜煮 厚揚げとわかめの味噌汁 ゆかりおにぎり 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ かぶのハンバーグ ポテトサラダ もやしとキャベツのスープ 麩のラスクとオレンジ 牛乳	麦ごはん 柳川風煮 ふろふき大根 豆腐と小松菜のすまし汁 ピーチヨーグルトとぼんち揚げ お茶	醤油ラーメン 青菜の中華和え 源氏パイ 牛乳
10	11	12	13	14	15
		☆人参まるごとデー☆	☆焼き芋大会☆	キッドピクス ☆七五三献立☆ ☆焼き芋大会☆予備日	
さばの味噌煮 キャベツの塩麹和え ほうれん草と麩のすまし汁 豆乳きな粉餅 牛乳	麦ごはん 肉じゃが 切干大根サラダ うす揚げと青菜の味噌汁 プリンとウエハース 牛乳	人参ごはん さつまいもと人参のかき揚げ 小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 ココアケーキ 牛乳	ミートスパゲティ ブロッコリーサラダ 玉葱と南瓜のスープ 中華粥 牛乳	ちらし寿司 大根のそぼろ煮 花麩と小松菜のすまし汁 シュガートースト 牛乳	ケチャップライス 具だくさんスープ ぼたぼた焼き 牛乳
17	18	19	20	21	22
麦ごはん 鶏肉のマーメレード焼き グリーンサラダ じゃが芋と玉葱のスープ おにぎりとおしゃぶり昆布 (れんげ～食べる煮干し) 牛乳	豚肉の生姜炒め ひじき納豆 豆腐と小松菜の味噌汁 クッキー 牛乳	☆食育：ごぼう☆ 麦ごはん 白身魚の煮付け きんぴらごぼう 厚揚げとほうれん草の味噌汁 レモントースト 牛乳	麻婆豆腐 もやしのナムル もずくスープ きな粉マカロニ 牛乳	体育遊び ☆和食の日☆ あじの南蛮漬け 高野豆腐煮 かき玉汁 焼き芋 牛乳	チャーハン 具だくさんスープ ばりんこ 牛乳
24	25 NEW	26	27	28	29
☆勤労感謝の日 振替休日☆	就学前健診(さG)			キッドピクス ☆食体験：スイートポテトづくり☆	
	アマランサスごはん スプラットのパン粉焼き (つくし・れんげまで：白身魚のパン粉焼き) 春雨サラダ 小松菜とコーンのスープ しょうゆだれの五平もち 牛乳	麦ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 青のりポテト 人参と玉葱の味噌汁 ジャムサンド 牛乳	大好評 揚げない南瓜コロッケ キャベツのごま和え しめじと大和まなの味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	麦ごはん 肉豆腐 もやしの酢の物 ほうれん草と麩の味噌汁 スイートポテト 牛乳	ひじきスパゲティ 具だくさんスープ 雪の宿 牛乳