



11月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名	お茶	材料名
1	土	牛乳 ハッピー ターン	ゆかりごはん 肉野菜炒め 味噌スープ オレンジ	米、ゆかり 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、焼き肉のたれ 玉ねぎ、厚揚げ、わかめ、豆苗、味噌、中華味 オレンジ	お茶 せんべい	
2	日					
3	月		文化の日			
4	火	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 豚バラ大根煮 納豆和え わかめの味噌汁 りんご	米 豚肉、大根、チンゲン菜、醤油、みりん、ごま油、鰹節、片栗粉 白菜、人参、もやし、小松菜、納豆、醤油 玉ねぎ、豆腐、わかめ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★セサミ ラスク	食パン、ごま、砂糖 マーガリン
5	水	牛乳 ハッピー ターン	お弁当の日		牛乳 お茶 パーティー クラッカー	クラッカー、苺ジャム クラッカー
6	木	牛乳 ごま スティック	にら玉豚丼 ★ごぼうサラダ つつるスープ キウイフルーツ	米、豚肉、卵、玉ねぎ、人参、白菜、にら、醤油、砂糖、鰹節、片栗粉、ごま油 ごぼう、人参、きゅうり、コーン、シーチキン、醤油、砂糖、マヨドレ、ごま 春雨、玉ねぎ、細ねぎ、エリンギ、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 焼きそば	中華麺、玉ねぎ、人参 天かす、ソース、中華味 ピーマン、ごま油
7	金	牛乳 クラッカー	ごはん つくねの照り焼き きのこの磯香和え 麩の味噌汁 オレンジ	米 鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、醤油、砂糖、みりん、塩、片栗粉 白菜、しめじ、えのき、ブナビー、人参、小松菜、ちりめんじゃこ、味付けのり、醤油、ごま油 玉ねぎ、麩、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 スイート ポテト	さつま芋、砂糖、牛乳 マーガリン、ごま
8	土	牛乳 ビスケット	チキンライス 豆腐のスープ バナナ	米、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ケチャップ、中華味 わかめ、玉ねぎ、豆腐、ごま、醤油、中華味 バナナ	お茶 ラスク	
9	日					
10	月	牛乳 畑の クラッカー	レーズンパン コーンフレークチキン ほうれん草のソテー ミネストローネ りんご	レーズンパン 鶏肉、コーンフレーク、小麦粉、パン粉、粉チーズ、マヨドレ、塩 ほうれん草、キャベツ、人参、エリンギ、中華味、醤油 玉ねぎ、人参、じゃが芋、マカロニ、ケチャップ、ブイヨン、砂糖 りんご	牛乳 お茶 ★かぼちゃ ボール	かぼちゃ、砂糖、塩 片栗粉、パン粉、油
11	火	牛乳 ふかし芋	ごはん さけのもみじ焼き ★カミカミサラダ なめこ汁 キウイフルーツ	米 さけ、人参、パプリカ、醤油、マヨドレ、塩 キャベツ、人参、小松菜、さきいか、酢、醤油、砂糖、ごま油 なめこ、玉ねぎ、豆腐、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 スノーボール クッキー	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、粉糖 コーンスターチ
12	水	牛乳 ミレー ビスケット	ミートスパゲティー 蓮根サラダ 焼きかぼちゃ バナナ	スパゲティー、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、ブイヨン、ケチャップ、砂糖、片栗粉、粉チーズ、パセリ、塩、油 蓮根、きゅうり、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、酢、ごま かぼちゃ、塩、マーガリン バナナ	牛乳 お茶 コーン チャーハン	米、玉ねぎ、コーン 細ねぎ、醤油、中華味 ごま油
13	木	牛乳 かぼちゃ ポーロ	ごはん さわらのごま味噌焼き 白菜の甘酢和え のつべい汁 オレンジ	米 さわら、味噌、みりん、砂糖、ごま 白菜、人参、もやし、酢、醤油、砂糖 鶏肉、大根、人参、ごぼう、里芋、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 お好み焼きの粉、にら キャベツ、人参、天かす お好み焼き	小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、粉糖 コーンスターチ 青のり、ソース
14	金	牛乳 ハッピー ターン	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
15	土	牛乳 薄焼き せんべい	ハヤシライス スティック野菜 バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ハヤシルウ 大根、人参、きゅうり、マヨドレ、ケチャップ バナナ	お茶 せんべい	

令和7年10月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
16	日					
17	月	牛乳 りんご	ロールパン 赤魚のピザ焼き ひじきサラダ 豆乳スープ キウイフルーツ	ロールパン 赤魚、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ、マヨドレ、ケチャップ、塩 ひじき、大根、人参、小松菜、かにかま、醤油、砂糖、酢 さつま芋、玉ねぎ、人参、白菜、豆乳、ブイヨン、パセリ キウイフルーツ	牛乳 お茶 天かす おにぎり	米、天かす、青のり めんつゆ、ごま油
18	火	牛乳 大豆 スナック	けんちんうどん さつま芋の天ぷら 春菊のごまマヨ和え オレンジ	うどん、豚肉、玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、細ねぎ、醤油、みりん、塩、鰹節、ごま油 さつま芋、てんぷら粉、油、塩 春菊、キャベツ、人参、シーチキン、ごま、醤油、マヨドレ オレンジ	牛乳 お茶 じゃが芋 おやき	じゃが芋、片栗粉 塩、青のり
19	水	牛乳 ふかし芋	ごはん 照りマヨチキン 白菜の塩昆布和え かぼちゃの味噌汁 りんご	米 鶏肉、醤油、みりん、砂糖、マヨドレ 白菜、人参、もやし、小松菜、塩昆布、ごま油 かぼちゃ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 ★抹茶 トースト	食パン、抹茶、砂糖 マーガリン
20	木	牛乳 うの花 クッキー	さつま芋ごはん ★ししゃもの磯辺揚げ キャベツのごま和え 長ねぎのスープ パイナップル	米、さつま芋、塩、ごま ししゃも、青のり、塩、てんぷら粉、油 キャベツ、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、ごま 長ねぎ、椎茸、豆苗、醤油、中華味、鶏ガラ パイナップル	牛乳 お茶 マカロニ きな粉	マカロニ、きな粉 砂糖、塩
21	金	牛乳 ごま スティック	そぼろ丼 かぼちゃサラダ 花麩のすまし汁 みかん	米、鶏ミンチ、小松菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん、ごま油 かぼちゃ、きゅうり、人参、かにかま、マヨドレ、塩 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 みかん	牛乳 お茶 ココア 蒸しパン	ホットケーキミックス ココア、砂糖、油 レーズン
22	土	牛乳 薄焼き せんべい	ナポリタン コールスローサラダ バナナ	スパゲティー、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、ブイヨン、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ バナナ	お茶 ラスク	
23	日		勤労感謝の日			
24	月		振替休日			
25	火	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン ★揚げ餃子 小松菜のガーリック炒め バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、味噌、中華味、鶏ガラ、ごま油 餃子、油 小松菜、人参、エリンギ、しめじ、ガーリックパウダー、醤油、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ☆柿の ケーキ	ホットケーキミックス 干し柿、砂糖、牛乳 マーガリン
26	水	牛乳 畑の スナック	ロールパン 豆乳グラタン さっぱりサラダ ポトフ りんご	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、チーズ、豆乳、シチュールウ、パセリ キャベツ、人参、きゅうり、酢、醤油、砂糖 じゃが芋、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、醤油、ブイヨン りんご	牛乳 お茶 さけ 雑炊	米、鮭フレーク 細ねぎ、醤油、鰹節
27	木	牛乳 薄焼き せんべい	ごはん 豚肉のオイスター炒め さつま芋サラダ かにかまスープ キウイフルーツ	米 豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、オイスターソース、ごま油 さつま芋、人参、きゅうり、コーン、塩、マヨドレ 卵、玉ねぎ、かにかま、にら、醤油、中華味、鶏ガラ キウイフルーツ	牛乳 お茶 ★りぼん かいりどう	小麦粉、砂糖、ごま 油
28	金	牛乳 ねじりん棒	☆津田かぶごはん はまの竜田揚げ パンサンズー 玉ねぎの味噌汁 パイナップル	米、津田かぶ、塩 はまち、生姜、醤油、みりん、片栗粉、油 春雨、レタス、人参、もやし、コーン、パプリカ、酢、醤油、砂糖、ごま油、ごま 玉ねぎ、薄揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 ジャム サンド	食パン ブルーベリージャム
29	土	牛乳 ハッピー ターン	鶏ごぼうおにぎり 厚揚げの味噌汁 りんご	米、鶏肉、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 厚揚げ、さつま芋、玉ねぎ、大根、細ねぎ、味噌、鰹節 りんご	お茶 クラッカー サンド	クラッカー、苺ジャム
30	日					

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

