



# 2025年 11月の献立(佐倉工場)

く ごあいさつ く

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。

季節の変わり目は体調を崩しやすい為、身体の温まる根菜類などを食べ寒さに負けない体づくりをしましょう。

今月もよろしくお願ひいたします。

日付	主食	おかず	エネルギー タツパク質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
3 (月)	くぶんかのひ					
4 (火)	あおなおにぎり はいがパン	トンカツ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、ビーフンいため にんじんあまに、オレンジ	356kcal 9.1g	卵、豚肉、みそ、豆乳	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、パン粉、油、ごま、米粉、澱粉	しそ、大根葉、かぼちゃ、玉ねぎ、わかめ、人参 キャベツ、オレンジ
5 (水)	ごはん	てりやきミートボール、さけのなかおちかつ、だしまきたまご マカロニいため、こまつなしおこんぶソテー、おうとう	414 11.6	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、小松菜、塩昆布、黄桃缶
6 (木)	ごはん	ぶたこますぶた、あげぎょうざ、もやし ももいろさつまあげ、こうやどうふのふくめに、あんす	433 12.8	豚肉、鶏肉、えぞ、たら、卵、高野豆腐	米、砂糖、澱粉、小麦粉、ごま油 油	玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、キャベツ、生姜 にんにく、もやし、いんげん、あんす缶
7 (金)	さつまいもごはん ツナマヨネーズパン	キャベツメンチカツ、むきえだまめのとりそぼろいため、あじのさんがやき ペイクドポテト、パイン、ブルーン	430 11.9	ツナ、卵、鶏肉、あじ、みそ	米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、油 マーガリン、パン粉、砂糖、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、キャベツ、枝豆、ごぼう、筍、ねぎ パン缶、ブルーン
10 (月)	おにぎり(うめ) チョコクロワッサン	ほうれんそうシュウマイ、チキンカツ、にんじんしりしり かぼちゃのあまに、みかん	407 11.4	卵、脱脂粉乳、鶏肉、かつお節、ツナ、えぞ 豚肉、えび、かに	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 澱粉、カ力オ、パン粉、油	梅、のり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ みかん
11 (火)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、あかかぶかまぼこ プロッコリー、しらたきのそぼろに、りんご	372 10.7	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、たら、厚揚げ	米、バター、砂糖、澱粉、油 白滝	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、プロッコリー、りんご
12 (水)	ハヤシライス	ほうれんそうオムレツ、チキンフライ、ポテトサラダ ようなし	428 9.7	豚肉、卵、鶏肉	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、コーン、プロッコリー、洋梨缶
13 (木)	おにぎり(こんぶ) ソーセージピザパン	しろみざかなのフルーツソース、むきえだまめ、かにかまぼこ たこやき、バナナ	383 12.3	豚肉、卵、たら、いとより、えぞ、えび かに、たこ	米、砂糖、小麦粉、油、マーガリン 澱粉	生姜、のり、昆布、トマト、野菜ジュース、レモン果汁 パセリ、枝豆、キャベツ、ねぎ、バナナ
14 (金)	チャーハン やきそば	スパイシーロール、パンパンジーサラダ、ジャンボシュウマイ プロッコリーのスープに、グレープフルーツ	346 9.3	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たちうお えび、かに	米、小麦粉、油、澱粉、砂糖 じゃがいも、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、玉ねぎ トマト、バナナ、きゅうり、プロッコリー、グレープフルーツ
17 (月)	ごはん	たらのさいきょうやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう とりのからあげ、ポークピーンズ、おうとう	393 14.3	たら、みそ、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳 豚肉、大豆	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ トマト、パセリ、黄桃缶
18 (火)	ごはん	サイコロステーキ、やさいよせやき、もやし えびフライ、にんじんグラッセ、いんげんソテー、あんす	463 13.8	鶏肉、牛肉、たら、卵、えび、豚肉	米、砂糖、澱粉、小麦粉、パン粉 油、バター	玉ねぎ、レモン果汁、あおさ、コーン、キャベツ、もやし 人参、いんげん、あんす缶
19 (水)	コロッケパン ボロネーゼ	チキンナゲット、あつやきたまご、ハートかまぼこ バタープロッコリー、プリン	393 12.7	卵、脱脂粉乳、牛肉、豚肉、鶏肉、ぐち たら、ふえだい、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、じゃがいも、澱粉 油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、トマト、プロッコリー
20 (木)	いなりすし ミルクパン	とりにくのてりやき、ぎょうざ、ちくわのいそべてんぶら だいこんのきんぴら、バナナ	435 11.3	油揚げ、卵、牛乳、鶏肉、豚肉、いとより たちうお	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、はちみつ 油、澱粉、ごま油	りんご、にら、キャベツ、玉ねぎ、あおさ、大根 人参、バナナ
21 (金)	ごはん	ハンバーグラウンソース、うずまきポテト、スパゲティ かぼちゃグラッセ、ほうれんそうのなめたけあえ、りんご	423 10.2	卵、豚肉、鶏肉、牛肉	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも 油、バター	玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、ほうれん草、えのき、りんご
24 (月)	くふりかえきゅうじつ					
25 (火)	のりふりかけごはん チーズパン	サーモンフライ、さつまいものあまに、はなやさいのソテー トマトかまぼこ、みかん	315 8.7	卵、チーズ、鮭、たら	ごま、砂糖、ごはん、小麦粉、小麦胚芽 ライ麦粉、マーガリン、パン粉、油、さつまいも、澱粉	のり、あおのり、カリフラワー、プロッコリー、玉ねぎ、人参 トマト、ほうれん草、みかん
26 (水)	わかめおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、ちくわのふくめに、ほうれんそうのごまあえ グレープフルーツ	390 9.6	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉、たちうお	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、ごま	わかめ、玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく、トマト ほうれん草、グレープフルーツ
27 (木)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、かぼちゃコロッケ、キャベツ チーズかまぼこ、ひじきのにもの、パイン	387 11.3	豚肉、えぞ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆	米、砂糖、ごま油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、マーガリン、澱粉、油	玉ねぎ、人参、にんにく、りんご果汁、かぼちゃ、キャベツ ひじき、枝豆、パイン缶
28 (金)	ごはん	みそつくね、にんじんかまぼこ、ワインナー やさいいため、だいこんのにもの、りんご	331 10.6	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、たら、豚肉	米、パン粉、砂糖、澱粉、油	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、いんげん、大根、りんご

く 一ロメモ く

月平均： 脂質 12.4g 食塩相当量 1.3g

### ☆お米のパワー

日本のお米の起源は、縄文時代晚期に遡るとされ、中国大陸や朝鮮半島を経由して伝わった稻作文化が、日本の風土に合わせて独自に発展していくことに始まります。

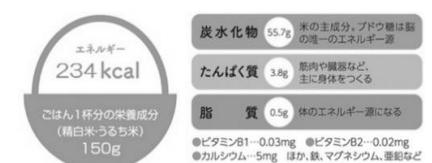
お米の主な栄養は炭水化物(糖質=ブドウ糖)です。人間の脳は糖質しかエネルギーとして利用することが出来ず、糖質を摂らなければ脳は活動できません。また夜中も脳は活動しているため朝の脳はエネルギー不足状態。朝ご飯をしっかり食べて脳や体を活性化させましょう。

お米は、炭水化物の他にたんぱく質・ミネラルやビタミンなど多くの栄養成分を含み

消化吸収がとても良い食品です。

幼児期は味覚を育てる大切な時期ですので、お米を中心に小魚や豆、野菜など

様々な味のおかずを組み合わせ、味の濃さを調節しながら食べることで味覚を養っていきましょう。



\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

\*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。

\*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

\*アレルゲンの詳細につきましては、ホームページ上のアレルゲン一覧表にてご確認ください。

株式会社 幼稚園給食 <https://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場

龍ヶ崎工場

佐倉工場

船橋市三咲5-32-21

龍ヶ崎市川原代町3997-1

佐倉市神門439

TEL 047-448-1388 (代)

TEL 0297-63-0122 (代)

TEL 043-498-8500 (代)





