

令和7年度 11月献立表

友愛保育園

※は手作りおやつです。
 ・市販品が使用されている場合があります。
 ・配合により一部献立が変更になる場合があります。
 ・1日クラスごとの献立は、お昼食に合わせた献立となります。
 ・牛乳の日は乳児はお粥、幼児はお粥か牛乳を摂取します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ごはん ゆであいカレー（ポーク） フロッコリーとコーンのサラダ ゼリー 麦茶	クッキー／こめ／じゃがいも／サラダ油／薄力粉／有塩バター／砂糖／ゼリー／せんべい	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／フロッコリー／コーン	クッキー せんべい 麦茶	
4 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き かぼちゃサラダ みそ汁（わかめ えのき） 麦茶	かぼちゃポロ／こめ／砂糖／サラダ油／エッグケア／ビスコ／コンソメリング	鶏肉モモ／みそ／牛乳	かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ／わかめ／えのきたけ	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
5 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁（小松菜 い） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／麴／ポップコーン	鶏肉モモ／挽きわり納豆／糸けつり／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／こまつな	★ポップコーン 牛乳	
6 木	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツと人参の和え物 みそ汁（大根 油あげ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／かたくり粉／パン粉／ごま油／ベアビスケット／ソフトせんべい	鶏ひき肉／押豆腐／干ひじき／みそ／油揚げ／牛乳	玉ねぎ／人参／キャベツ／焼きのり／大根	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
7 金	ごはん 鶏肉の寄せ焼き もやしときゅうりのおかか和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／こめ／砂糖／かたくり粉／パン粉／ごま油	鶏ひき肉／みそ／糸けつり	玉ねぎ／もやし／きゅうり／人参／コーン／わかめ	★そぼろごはん 麦茶	
8 土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁（わかめ ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ／糸けつり／みそ	大根／人参／キャベツ／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
10 月	ごはん すき焼き風煮 もやしときゅうりのサラダ みそ汁（い わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／麴／かりんとう／揚げあられ	豚肩ロース／焼き豆腐／ロースハム／みそ／牛乳	白菜／えのきたけ／ねぎ／きゅうり／わかめ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
11 火	ごはん ゆであいカレー（キーマ） もやしとハムのナムル ゼリー 麦茶	かぼちゃポロ／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／ごま油／砂糖／すりごま（白）／ゼリー／ホットケーキの素	豚ひき肉／牛乳／ロースハム	玉ねぎ／人参／グリーンピース／もやし／きゅうり／パイン缶	★バイナッフルケーキ 牛乳	
12 水	ごはん かれないのみそマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え スープ（チンゲンサイ コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッグケア／砂糖／マカロニ	まがれい／みそ／きな粉／牛乳	ほうれんそう／人参／焼きのり／チンゲンサイ／コーン	★マカロニきなこ 牛乳	
13 木	バターロール ポークチャップ キャベツとハムのサラダ スープ（コーン わかめ） 麦茶	たべっこどうぶつ／バターロール／じゃがいも／サラダ油／砂糖／こめ	豚肩ロース／ロースハム	玉ねぎ／トマト缶詰／キャベツ／きゅうり／コーン／わかめ	★おにぎり 麦茶	
14 金	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 ひじきの炒り煮 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース／こめ／サラダ油／しらたき／砂糖／ごま油／源氏パイ／カリボテミニ	豚モモ／油揚げ／牛乳	キャベツ／干ひじき／人参／グリーンピース／わかめ／コーン	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
15 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 もやしときゅうりのドレッシング和え みそ汁（い わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麴／せんべい	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／もやし／きゅうり／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
17 月	ごはん ドライカレー フロッコリーのごまマヨネーズ和え りんごヨーグルト 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／エッグケア／すりごま（白）／ビスコ／コンソメリング	豚ひき肉／ツナ缶／りんごヨーグルト／牛乳	トマト缶詰／人参／玉ねぎ／フロッコリー／きゅうり	ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
18 火	まめくらのパン ハンバーグ マカロニサラダ スープ（ねぎ コーン） 麦茶	かぼちゃポロ／まめくらパン／かたくり粉／砂糖／マカロニ／エッグケア／こめ	豚ひき肉／牛乳／ロースハム／ツナ缶	玉ねぎ／きゅうり／キャベツ／人参／ねぎ／コーン／塩昆布	★ツナ昆布ごはん 麦茶	
19 水	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 みそ汁（い もやし） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラダ油／砂糖／麴／ベアビスケット／ソフトせんべい	押豆腐／鶏ひき肉／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／椎茸／かぼちゃ／もやし	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					鉄塩せん 麦茶	

令和7年度

11月献立表

友愛保育園

- ・★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 ／ 木	ペンネミートソース ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ（コーン わかめ） 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ／ペンネ／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ホットケーキの素	豚ひき肉／ツナ缶／乳酸菌飲料／牛乳／ホイップクリーム	玉ねぎ／トマト缶詰／グリーンピース／ブロッコリー／きゅうり／人参／コーン／わかめ／いちごジャム	★ジャムのケーキ 牛乳	
21 ／ 金	ごはん 肉野菜炒め 大根の塩昆布和え みそ汁（ふねぎ） 麦茶	カルデツウエハース／こめ／サラダ油／かたくり粉／ごま油／麴／有塩バター／グラニュー糖	豚モモ／みそ／牛乳	キャベツ／玉ねぎ／ピーマン／大根／塩昆布／ねぎ	★おふのシュガーラスク 牛乳	
22 ／ 土	ごはん アンパンマンカレー セリー 麦茶	せんべい／こめ／アンパンマンカレー／セリー／クッキー			クッキー せんべい 麦茶	
25 ／ 火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツのおかか和え みそ汁（わかめ ねぎ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／砂糖／かりんとう／揚げあられ	鶏肉モモ／糸けづり／みそ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／きゅうり／人参／わかめ／ねぎ	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
26 ／ 水	ごはん 煮魚（かれい） ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／砂糖／サラダ油／麴／ホットケーキの素	まがれい／みそ／牛乳	ブロッコリー／コーン／人参／こまつな／バナナ	★バナナケーキ 牛乳	
27 ／ 木	ごはん 白身魚のキャロット焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ（チンゲンサイ コーン） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／エッグケア／サラダ油／砂糖	カレイ／ツナ缶	人参／ブロッコリー／きゅうり／チンゲンサイ／コーン	★おにぎり 麦茶	
28 ／ 金	ごはん 焼き肉 春雨の中華サラダ 中華スープ 麦茶	カルデツウエハース／こめ／サラダ油／はるさめ／ごま油／砂糖／源氏パイ／カリボテミニ	豚モモ／ロースハム／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／きゅうり／もやし／人参／ねぎ／コーン	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
29 ／ 土	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 大根の和風サラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	クッキー／こめ／砂糖／サラダ油／麴／せんべい	鶏肉モモ／みそ	ねぎ／レモン果汁／大根／きゅうり／人参／わかめ	クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	

今月の“旬” な～んだ？ 【11月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「なめこ」です。

★なめこの旬

なめこの旬は、9月～11月の秋頃です。この時期に採れるなめこは、栄養価も高く美味しいのでぜひ秋に採れたなめこを味わってみましょう。
なめこの栽培方法には大きく分けて2つあり、原木栽培と菌床栽培というものがあります。日本では、主に菌床栽培で作られているため年中収穫が可能です。

★新鮮ななめこの選び方

スーパーに並んでいるなめこの中で、新鮮なものと、そうでないものを見分けるポイントを紹介します。

- ・粒の大きさがそろっている
- ・ぬめりの部分が濁っていない
- ・切り口が変色していない
- ・表面に光沢がある

なめこはきのこの中でも傷みやすいため、注意深く選びましょう。傷んでくると、ぬめりが水っぽくなったり、包装されているパックが膨らんでくるのでよく確認しておきましょう。

★なめこの栄養成分

なめこの成分のほとんどは水分で出来ています。
栄養価として注目すべきは、なめこを覆う独特のぬめり成分です。そのぬめりの正体はムチンで、ムチンは糖たんぱく質です。このたんぱく質にはたんぱく質の分解、吸水を良くする働きがあり、胃や肝臓をいたわってくれます。
腸内で糖質を包み込んで吸収を抑え、血糖値の急激な上昇を阻止する働きがあります。また、腸をきれいにし便通を良くする働きもあります。
また、その他の成分としてミネラル分のカリウムも多く含まれています。カリウムは体の余分な塩分を排出し、むくみを防いだり、血液の浸透圧を調整し、高血圧を予防する働きがあります。
他のキノコ類と同様に食物繊維も多く含まれ、便秘の解消や腸内の老廃物や有害物を排出させ、コレステロール値を低下させる効果も見逃せません。
最近では、がんの発生や増殖を抑える働きもあらわになってきました。

★なめこの効能

がん予防、高血圧予防、動脈硬化予防、胃潰瘍・胃炎予防、便秘予防、消化・吸収を助ける、粘膜を保護する、免疫力を高める

★なめこの保存方法

すぐ使うのであればパック売りのものをそのまま冷蔵庫にいてもよいが、傷みがはやいため、長持ちさせるならジップバッグに移し変えるとよい。長期保存するのであれば冷凍することも出来ます。この場合は真空パックされたものを購入してそのまま冷凍庫にいれれば手間が省けます。約1ヵ月は保存が出来ます。

給食ではみそ汁に入ることが多いです

