

11 月 献 立 表

令和7年11月1日
佐賀市立若葉保育所



朝晩の肌寒さや日暮れの早さに、秋の深まりを感じられるようになりました。

秋の食材はもちろんのこと冬野菜も美味しくなっています。

いも類、果物、魚、きのこなど、おいしい食材が給食でたくさん出てきます。

季節の食材を存分に味わって、風邪などに負けず、毎日元気にこれからの寒さに備えましょう。



今年度初めて提供する食材：7日(金) 14日(金) 里芋
食べたことのないお子さん(離乳食以外)は
お試しをお願いします。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	昼食	具うどん チーズ 果物	干しうどん	丸天、かまぼこ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ バナナ	しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			
04 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 麻婆豆腐 南瓜の甘煮 キャベツサラダ 【追加食】若布スープ 果物	米 片栗粉、三温糖 三温糖 和風ドレッシング	ソフト豆腐、豚ひき肉、合わせみそ	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、にんにく、しょうが かぼちゃ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍) カットわかめ、こんぶ(だし用)、えのきたけ、たまねぎ キウイフルーツ	コンソメ、しょうゆ しょうゆ 食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 キャンディポテト	さつまいも(皮付)、三温糖、揚げ油	牛乳 牛乳、バター		
05 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 蓮根カレーソテー 【追加食】人参グラッセ 果物	米 じゃがいも 三温糖 三温糖	厚揚げ、合わせみそ、いわし(煮干し) 鶏もも肉(皮付き) ベーコン	たまねぎ、だいこん、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用) れんこん、コーン(冷凍)、いんげん にんじん 以上児:なし 未満児:バナナ	しょうゆ、みりん 食塩、カレー粉
	午後おやつ	牛乳 南瓜ケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 牛乳、バター	かぼちゃ	
06 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん チキンカツ 厚揚げ煮つけ 切り昆布サラダ 【追加食】味噌汁 果物	米 パン粉、小麦粉、揚げ油 三温糖 マヨネーズ、すりごま じゃがいも	鶏もも肉 厚揚げ 合わせみそ、いわし(煮干し)	こんぶ(だし用) レタス、だいこん、にんじん、刻みこんぶ カットわかめ、こんぶ(だし用)、たまねぎ バナナ	こしょう、食塩 しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズまんじゅう	ホットケーキ粉、三温糖	牛乳 クリームチーズ、バター、牛乳		
07 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん おでん チーズ 【追加食】味噌汁 果物	米 さといも、板こんにゃく	厚揚げ、鶏もも肉、丸天、ちくわ チーズ 合わせみそ、いわし(煮干し)、ソフト豆腐	だいこん、にんじん、こんぶ(だし用) こんぶ(だし用)、たまねぎ オレンジ	しょうゆ(うすくち)、みりん
	午後おやつ	牛乳 フルーツ		牛乳	もも缶(黄桃)	フルーツのもと
08 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	わかめうどん チーズ 果物	干しうどん	丸天、かまぼこ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、こんぶ(だし用)、干しいたけ バナナ	しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			ふりかけ
10 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	肉ごぼううどん じゃがクリーミーソテー 大根納豆サラダ 果物	冷凍うどん、三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛肉(肩)、花かつお ベーコン、牛乳、生クリーム、粉チーズ 挽きわり納豆	たまねぎ、ごぼう、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ にんにく だいこん、ほうれんそう、きゅうり バナナ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩 酒、パセリ粉 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 しらす若布おにぎり	米、ごま	しらす干し		炊き込みわかめ
11 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 和風スパゲティ トマト きゅうりの浅漬け 【追加食】味噌汁 果物	米 スパゲティ	ベーコン、えび 合わせみそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、さやえんどう、干しいたけ トマト きゅうり こんぶ(だし用)、えのきたけ、たまねぎ、だいこん キウイフルーツ	しょうゆ(うすくち)、コンソメ しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	牛乳 サブレ	小麦粉、グラニュー糖、強力粉	牛乳 無塩バター		
12 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん けんちん汁 フィッシュバーグ ナムル 【追加食】さつまいもきんとん 果物	米 じゃがいも パン粉 ごま油 さつまいも	ソフト豆腐、合わせみそ、鶏もも肉 白身魚すり身 バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ たまねぎ、コーン缶 きゅうり、にら、もやし、にんじん みかん	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ツナサンド	ロールパン、マヨネーズ	牛乳 ツナ水煮缶		パセリ粉
13 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 魚のフライ さつまいもミルク煮 大根とハムのサラダ 【追加食】吸い物 果物	米 パン粉、油、小麦粉 さつまいも、三温糖 和風ドレッシング、すりごま 焼ふ	白身魚 牛乳 ハム 花かつお	だいこん、きゅうり、にんじん こんぶ(だし用)、たまねぎ バナナ	食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 じゃが芋プリッツ	じゃがいも、小麦粉	牛乳 無塩バター		コンソメ
14 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 里芋の胡麻味噌煮 ふくさ焼き ブロッコリー 【追加食】コンソメスープ 果物	米 さといも、生も板こんにゃく、三温糖、すりごま 和風ドレッシング じゃがいも	鶏もも肉、丸天、合わせみそ 卵、チーズ、スキムミルク	にんじん、さやえんどう、干しいたけ クリームコーン缶 ブロッコリー こんぶ(だし用)、パセリ、にんじん、たまねぎ 以上児:りんご、未満児:バナナ	しょうゆ、みりん 食塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 きなこ団子	白玉粉、三温糖	牛乳 ソフト豆腐、きな粉		食塩
15 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	かきたまうどん チーズ 果物	干しうどん	卵、丸天、かまぼこ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ バナナ	しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			ふりかけ

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちゃんぽん ツナ大根 白雪サラダ 果物	冷凍ちゃんぽん麺 三温糖 マヨネーズ	豚肉(肩)、丸天、かまぼこ ツナ油漬缶 おから	たまねぎ、キャベツ、大豆もやし、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ だいこん きゅうり、しめじ、レタス、にんじん パインアップル	鶏骨、しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち) しょうゆ
	午後おやつ	スパムおにぎり	米	卵、スキムミルク、スパム	にんじん	
18 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ハヤシルウ 豆腐のキッシュ コールスローサラダ 【追加食】野菜スープ 果物	米 油 コールスローレッシング じゃがいも	牛肉(肩)、ピザ用チーズ、生クリーム 豆腐、卵、ピザ用チーズ、ツナ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん こんぶ(だし用)、にんじん、たまねぎ バナナ	ハヤシルウ、ケチャップ コンソメ コンソメ
	午後おやつ	プリン		牛乳		プリン
19 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 豚汁 魚の塩焼き マカロニサラダ 【追加食】型抜きチーズ 果物	米 さといも、生いも板こんにやく マカロニ、マヨネーズ	豚肉(肩)、厚揚げ、合わせみそ 白身魚 ハム チーズ	たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ、こんぶ(だし用)、干しいたけ きゅうり、にんじん みかん	
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
20 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん かき揚げ ツナオムレツ きゅうりともやしの胡麻和え 【追加食】味噌汁 果物	米 さつまいも、揚げ油、天ぷら用バター すりごま	えび 卵、ツナ水煮缶、スキムミルク、チーズ 合わせみそ、いわし(煮干し)、ソフト豆腐	たまねぎ、ごぼう、にんじん、さやえんどう ほうれんそう きゅうり、もやし、にんじん こんぶ(だし用)、たまねぎ バナナ	食塩 コンソメ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マロンパイ	パイシート、くりの甘露煮	牛乳 生クリーム		
21 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが 厚揚げ田楽 ほうれん草のおひたし 【追加食】味噌汁 果物	米 じゃがいも、糸こんにやく、三温糖 三温糖	牛肉(肩) 厚揚げ、合わせみそ ソフトかつお 合わせみそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ ほうれんそう、きゅうり、にんじん カットわかめ、こんぶ(だし用)、たまねぎ、かぼちゃ オレンジ	しょうゆ、みりん みりん しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フライドポテト	じゃがいも、油	牛乳		食塩
22 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	かしわうどん チーズ 果物	干しうどん	鶏もも肉、丸天、かまぼこ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ バナナ	しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			ふりかけ
25 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 八宝菜 竹輪の煮付け ししやも 【追加食】味噌汁 果物	米 片栗粉 三温糖	豚肉(肩)、えび ちくわ ししやも、たい(ぼら・ちゅうりつぷ) 合わせみそ、いわし(煮干し)、薄揚げ、ソフト豆腐	はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、干しいたけ こんぶ(だし用)、たまねぎ オレンジ	コンソメ、しょうゆ、おろししょうが、食塩 しょうゆ(うすくち)、みりん
	午後おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油、三温糖	牛乳 ソフト豆腐、きな粉		食塩
26 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん ポトフ タンダーチキン 酢味噌和え 【追加食】ゆかりマカロニ 果物	米 じゃがいも すりごま、三温糖 マカロニ	ウインナー 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖) 合わせみそ バター	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こんぶ(だし用) きゅうり、にんじん、白きくらげ(乾)、カットわかめ ゆかり 以上児:りんご、未満児:バナナ	コンソメ ケチャップ、カレー粉、塩こしょう 酢
	午後おやつ	牛乳 ジョア ほうれん草蒸しケーキ	ホットケーキ粉、三温糖	ジョア 牛乳、無塩バター、チーズ	ほうれんそう	
27 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 竹輪の磯辺揚げ ハンバーグ コロコロきゅうり 【追加食】野菜スープ 果物	米 揚げ油、てんぷら粉 パン粉 黒ごま、三温糖、ごま油	ちくわ 豚ひき肉、牛ひき肉	あおのり たまねぎ きゅうり こんぶ(だし用)、にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ バナナ	ケチャップ、ウスターソース、塩こしょう しょうゆ、酢 パセリ粉、コンソメ
	午後おやつ	牛乳 オートミルクッキー	小麦粉、三温糖、強力粉、オートミール	牛乳 無塩バター		
28 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん すき焼き風煮 南瓜サラダ ほうれん草としめじのソテー 【追加食】吸い物 果物	米 糸こんにやく、三温糖 マヨネーズ、すりごま 焼ふ	木綿豆腐、牛肉(肩) ハム バター 花かつお	はくさい、にんじん、葉ねぎ、干しいたけ かぼちゃ、きゅうり ほうれんそう、しめじ こんぶ(だし用)、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん しょうゆ 食塩、こしょう 食塩、しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	ぜんざい	さつまいも(皮付)、三温糖	ゆであずき缶		食塩
29 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	かきたまうどん チーズ 果物	干しうどん	卵、丸天、かまぼこ、花かつお チーズ	たまねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ バナナ	しょうゆ(うすくち)、食塩
	午後おやつ	おにぎり	米			ふりかけ