



# 11月の予定献立表



令和7年度

横田保育園

曜 日	月	火	水	木	金	土
献立	<div></div> <div> 食材は自然からの恩恵で成り立っている  米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。わたしたちの生活は、昔から自然の恩恵に支えられて成り立っています。自然の恵みに感謝して、食材を無駄にしないことが大切です。 </div>					とり肉醤油 野菜ソテー わかめスープ バナナ ごはん
未満児 主食						
おやつ						
日	3	4	5	6	7	8
献立	文化の日 	バインとハムのステーキ シーフードサラダ かきたま汁 みかん	シチュー ブロッコリーのお浸し ウィンナーソテー キウイフルーツ	煮魚 若布の酢みそ和え いものこ汁 りんご	いり豆腐 青菜のごま和え 油揚げのみそ汁 バナナ	手作り弁当 
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		白玉粉黒みつけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	南瓜のスコーン 牛乳	パンナコッタ せんべい	
日	10	11	12	13	14	15
献立	ポテトの肉巻き シーザーサラダ はんぺんスープ りんご	ツナとチーズの卵焼き もやしの中華和え 凍り豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	魚の夕焼けソース 青菜としめじのお浸し ワンタンスープ バナナ	豚肉の柳川もどき レモン醤油和え かぶのみそ汁 みかん	ちくわの二色揚げ 大徳寺和え 白菜と人参のみそ汁 柿	焼きうどん かぼちゃ含め煮 若布コーンスープ ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん
おやつ	ごまポッキー 牛乳	石垣もち 牛乳	豆腐のごまだれ団子 牛乳	フライドポテト 牛乳	豆乳ババロア せんべい	
日	17	18	19	20	21	22
献立	鮭のきのこクリームソース ブロッコリーのごま和え にらたま汁 キウイフルーツ	高野豆腐の挽肉かけ マカロニサラダ 春雨スープ ミニトマト	☆総練習☆ おにぎり弁当 (お箸セットを 持たせて下さい)	ベーコンエッグ ひじき炒り煮 里芋のみそ汁 柿	八宝菜 中華風サラダ ほうれん草のみそ汁 りんご	☆発表会☆ 
未満児 主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
おやつ	焼きそばロール 牛乳	りんごパイ 牛乳	ヨーグルト せんべい	オートミールクッキー 牛乳	ジョア せんべい	
日	24	25	26	27	28	29
献立	振替休日 	豆腐のドライカレー 小松菜のごま和え ささみスープ 柿	魚のホイル焼き ジャーマンポテト 卵スープ キウイフルーツ	☆誕生会☆ 赤飯 鶏からあげ ヤーコンサラダ 花麩の清汁 みかん	にらとじゃこのオムレツ わかめサラダ さつま汁 りんご	じゃが芋のそぼろ煮 もやしの炒め物 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児 主食		ごはん	ごはん		ごはん	ごはん
おやつ		きな粉入り蒸しパン 牛乳	アメリカンドック 牛乳	ケーキ 牛乳	ツナサンド 牛乳	

## 11月8日は いい歯の日 だ液の 働き



よくかむほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は体によい  
働きがたくさん  
あるよ！

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



～今月の一平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	489kcal	394kcal
たんぱく質	18.7g	17.4g
脂 質	18.6g	17.0g

