



令和7年11月

献立表

八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主 食	昼 食	午後おやつ
1	土	ビスケット 麦茶	ごはん	ちゃんちゃん丼 里芋とほうれん草のすまし汁 オレンジ 麦茶	乳飲料 パイ菓子 青のりせんべい
2	日				
3	月			文化の日	
4	火	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	さばの塩焼き 野菜の味噌マヨサラダ パナナ 麦茶	★りんごとクリームチーズの蒸しパン (未)麦茶 (以)牛乳
5	水	塩せんべい 麦茶	食パン	厚揚げのミートソース煮 じゃがいものチーズ焼き コーンポタージュ グレープフルーツ 麦茶	★和風里芋ご飯 麦茶
6	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	たらのマヨネーズ焼き 豆菜サラダ オレンジ 麦茶	★きなこクッキー (未)麦茶 (以)牛乳
7	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	しらすの和風オムレツ 鶏塩ビーフン かぼちゃバター パナナ 麦茶	クリームパン (未)麦茶 (以)牛乳
8	土	ウエハース 麦茶	ごはん	五目うま煮 さつまいもと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ 麦茶	野菜ジュース ビスケット 甘辛せんべい
9	日				
10	月	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん	カジキのトマトソースがけ ポテトサラダ オレンジ 麦茶	★ほうれん草とバナナのホットケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
11	火	クラッカー 牛乳	納豆ごはん	千草焼き 白菜の煮びたし パナナ 麦茶	★キャベツスパゲッティ (未)麦茶 (以)牛乳
12	水	りんごジュース	野菜ピラフ	サーモンのパン粉焼き おさつサラダ マカロニスープ 柿 麦茶	2種のロールケーキ (未)麦茶 (以)牛乳
13	木	甘辛せんべい 牛乳	ごはん	大豆入りドライカレー もやしの変わり漬け グレープフルーツ 麦茶	★さつまいも豆腐ドーナツ (未)麦茶 (以)牛乳
14	金	ビスケット 牛乳	石狩うどん	鶏肉のマーメレード焼き 白和えサラダ パナナ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 麦茶
15	土	パイ菓子 麦茶	ごはん	ビビンバ丼 わかめスープ オレンジ 麦茶	乳飲料 クラッカー カルシウムせんべい
16	日				
17	月	塩せんべい 牛乳	ごはん	ブリの照り焼き じゃがいもの紅白煮 グレープフルーツ 麦茶	★ジャージャー麺 (未)麦茶 (以)牛乳
18	火	青のりせんべい 牛乳	ごはん	厚揚げのすき焼き風煮 長芋ソテー トマト オレンジ 麦茶	米粉のプリンタルト (未)麦茶 (以)牛乳
19	水	ウエハース 牛乳	ごはん	カレイのムニエル 野菜の納豆和え パナナ 麦茶	★スイートポテト (未)麦茶 (以)牛乳
20	木	カルシウムせんべい 麦茶	コッペパン	トマトの洋風オムレツ うまっこりー 牛乳 グレープフルーツ 麦茶	★はらこ飯風ご飯 麦茶
21	金	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが 小松菜のナムル オレンジ 麦茶	レーズンパン (未)麦茶 (以)牛乳
22	土	ウエハース 麦茶	ごはん	カレーライス コンソメスープ パナナ 麦茶	野菜ジュース パイ菓子 塩せんべい
23	日				
24	月			振替休日	
25	火	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの香りみそ焼き 納豆サラダ グレープフルーツ 麦茶	★ニラいもち (未)麦茶 (以)牛乳
26	水	塩せんべい 牛乳	わかめしらす うどん	鶏肉の生姜焼き さつまいもとごぼうのかき揚げ パナナ 麦茶	★コーンのもちもちパン (未)麦茶 (以)牛乳
27	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	サーモンの梅みそ焼き おから煮 わかめのすまし汁 オレンジ 麦茶	★セサミトースト (未)麦茶 (以)牛乳
28	金	青のりせんべい 牛乳	ごはん	ひじきの和風オムレツ 花野菜のカレーマヨソテー グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶
29	土	ウエハース 麦茶	ごはん	そばろ丼 人参と小松菜のみそ汁 オレンジ 麦茶	乳飲料 ビスケット カルシウムせんべい
30	日				

♪お知らせ♪

※都合により献立を変更する場合があります。

- ・★印のメニューは、手作りおやつです
- ・11月12日(水) お誕生会

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	519	615
たんぱく質(g)	20.2	24.8
脂質(g)	14.7	18.2
食塩相当量(g)	1.3	1.5

11月の旬の食材

サーモン、きのこ、さつまいも、りんご、柿