



2025年11月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達科 トス・ジョン それいゆ



日 曜	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 土	休園日				
3 月	文化の日	     			    
4 火	ビビンバ風ご飯 オープンポテト 中華スープ バイナップル	牛乳	米 ジャが芋	牛肉 豚肉 わかめ 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 しめじ茸 青ねぎ バイナップル
5 水	ご飯 鯖の塩こうじ焼き お浸し みそ汁	牛乳	米 ごま	鯖 油揚げ 豆腐 牛乳	白菜 小松菜 かいわれ大根
6 木	パン 大根とほうれん草のスープ ミートボールのデミグラスソースかけ ブロッコリー キャベツとツナのサラダ	牛乳	パン	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肝臓 ツナ 牛乳	玉葱 しめじ茸 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 胡瓜 大根 ほうれん草
7 金	ご飯 みそ汁 鶏肉の唐揚げ おかか和え パナナ	牛乳	米	鶏肉 花かつお 牛乳 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 えのき茸 青ねぎ パナナ
8 土	休園日				
10 月	ご飯 みそ汁 じゃが芋オムレツ 胡瓜のツナ和え	牛乳	米 ジャが芋	豚肉 卵 豆腐 ツナ 牛乳	玉葱 人参 パセリ 胡瓜 ほうれん草
11 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 ジャが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ブロッコリー 胡瓜 コーン オレンジ
12 水	ご飯 すまし汁 鯖のごま味噌焼き 大豆の五目煮 りんご	牛乳	米 ごま	鯖 大豆 竹輪 牛乳	人参 レンコン 大根 小松菜 えのき茸 りんご
13 木	肉うどん れんこんの磯辺揚げ しらす和え	牛乳	うどん玉 小麦粉	牛肉 しらす かまぼこ 青のり	玉葱 青ねぎ れんこん キャベツ 小松菜
14 金	ご飯 鮭の塩焼き ごまマヨネーズ和え みそ汁	牛乳	米 ごま 里芋	鮭 ちくわ	チンゲン菜 キャベツ 人参 えのき茸 白ねぎ
15 土	休園日				
17 月	あんかけチャーハン 中華風和え物 オープンポテト わかめスープ	牛乳	米 春雨 ジャが芋	豚肉 竹輪 牛乳 わかめ	人参 玉葱 コーン 青ねぎ もやし 青梗菜 胡瓜 キャベツ 豆苗
18 火	パン 根菜スープ チキンとマカロニのグラタン 野菜サラダ ウインナー	牛乳	パン 小麦粉 マカロニ バター パン粉	鶏肉 チーズ 牛乳 胡瓜 ウインナー	玉葱 しめじ茸 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 コーン ごぼう 大根 人参 パセリ ビーマン
19 水	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉と野菜のソテー みそ汁	牛乳	米 小麦粉	鮭 牛乳 豚肉 豆腐	パセリ キャベツ ブロッコリー しめじ茸 人参 小松菜
20 木	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 胡瓜としらすの酢の物 パナナ	牛乳	米 ごま	鶏肉 しらす 湯葉 わかめ 牛乳	胡瓜 えのき茸 みつば パナナ
21 金	スバグティミートソース 蒸し鶏とごぼうサラダ オレンジ	牛乳	スバグティ ごま 小麦粉 バター	牛肉 豚肉 鶏肉	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 ごぼう オレンジ
22 土	同園会まつり				
24 月	振替休日 (勤労感謝の日)	     			     
25 火	魚のピラフ トマトサラダ ウインナー かぶのスープ	牛乳	米 バター	鰯 わかめ 牛乳 鶏肉 ウインナー	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 かぶ かぶの葉
26 水	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきのそぼろ炒め みかん	牛乳	米	鶏肉 大豆 豚肉 牛乳 ひじき	人参 玉葱 小松菜 みかん
27 木	ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢炒め コールスローサラダ	牛乳	米 春雨	豚肉 鶏肉 鶏肝臓 牛乳	玉葱 人参 たけのこ ビーマン キャベツ 胡瓜 えのき茸 小松菜
28 金	味噌うどん かぼちゃの天ぷら 白菜の塩昆布和え	牛乳	うどん玉 小麦粉	豚肉 厚揚げ 塩昆布	人参 青梗菜 大根 白菜 胡瓜 南瓜
29 土	休園日				

まだまだ秋の味覚がおいしい季節ですね。
今月のメニューにも、りんご、さつまいも、里芋、かぶなどの旬の野菜を多く取り入れています。
おいしい新米と秋の味覚を食べて、体調管理に注意しましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成