

令和7年11月



予定献立表

★は峰山・丹後こども園、宇川保育所のリクエスト

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	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
04火	ご飯 ★トマトシチュー スパゲティサラダ なし	米 じゃがいも、米粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	鶏肉 ハム	たまねぎ、ホールトマト、にんじん、グリンピース キャベツ、きゅうり、にんじん なし	ケチャップ、洋風だしの素、塩 酢、しょうゆ
	牛乳 わらび餅	わらび餅粉、砂糖	牛乳 きな粉		塩
05水	ご飯 ★鶏のから揚げ ★ピーマンのかつお和え ★オニオンスープ	米 油、片栗粉、米粉	鶏肉 ツナ缶、かつお節 ベーコン	しょうが、にんにく キャベツ、ピーマン、コーン たまねぎ、にんじん	しょうゆ、酒 しょうゆ 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳		
06木	ご飯 さばのタンドリー風 ★ゆかり和え すまし汁	米 マヨネーズ、油	さば	にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、塩、カレー粉 ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ★りんご		牛乳	りんご	
07金	ご飯 雷豆腐 レモンサラダ バナナ	米 砂糖、油、ごま油 砂糖	豆腐、豚ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ごぼう、グリンピース、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	しょうゆ しょうゆ、酢
	牛乳 ★スイートポテト	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		みりん、しょうゆ
10月	ご飯 ★きつねうどん ★野菜炒め りんご	米 うどん ごま油	油揚げ 豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ りんご	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 中華だしの素、塩
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
11火	ご飯 ★肉じゃが 大根サラダ オレンジ	米 じゃがいも、油、砂糖 マヨネーズ	牛肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ オレンジ	だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢
	ゆかりおにぎり	米			ふりかけ
12水	ご飯 ★おから入りナゲット キャベツの香り漬け 大根のみそ汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま	鶏ひき肉、おから、豆腐 みそ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、レモン たまねぎ、だいこん、にんじん、わかめ	ケチャップ、洋風だしの素、塩 塩 だし汁
	牛乳 ★ツナサンド	食パン、マヨネーズ	牛乳 ツナ缶		パセリ粉
13木	ご飯 ★ハンバーグ しょうゆフレンチ ★金時煮豆	米 じゃがいも、油 油 砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉 いんげんまめ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 しょうゆ
	★フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト、ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
14金	ご飯 白身魚のキャロット焼き きゃべつの磯香和え ★かぼちゃのみそ汁	米 マヨネーズ、油	ホキ 油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ キャベツ、こまつな、にんじん、のり たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ	塩、パセリ粉 しょうゆ だし汁
	牛乳 焼きいも	さつまいも	牛乳		
17月	★カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉 油、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	★フルーツポンチ	砂糖		バナナ、ぶどうジュース、りんご、みかん、かんてん、レモン	

日 曜	献立 ()は3歳未満児献立	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
18 火	ご飯 さばの煮付 きゃべつのごま和え ★豆腐のみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖	さば 豆腐、みそ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁
	牛乳 ★フライドポテト（焼きじゃが）	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	塩
19 水	ご飯 ★鶏肉とレバーのオーロラソース ほうれん草のお浸し わかめスープ	米 じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	鶏肉、鶏レバー、みそ かつお節	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	ケチャップ、塩 しょうゆ 中華だしの素、塩
	果物と野菜ジュース（食物繊維） ★チーズ		チーズ	果物と野菜ジュース	
20 木	ご飯 ひじきのさらさ炒め 青菜のツナ和え なし	米 油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、グリンピース、ひじき、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん なし	しょうゆ しょうゆ
	ビビンバおにぎり	米、ごま油、砂糖	豚ひき肉	ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒
21 金	ごぼうの炊き込みご飯 白身魚の照り焼き 即席漬け 豆腐のすまし汁	米 砂糖	鶏ひき肉 シイラ 豆腐	ごぼう、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	酒、しょうゆ しょうゆ、酒、みりん 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
25 火	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ バナナ	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ バナナ	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 ★おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
26 水	ご飯 はまちのケチャップ和え 粉ふき芋 すまし汁	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも	はまち 豆腐	あおのり たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、しょうゆ、塩 塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★オレンジゼリー バナナ	砂糖	ゼラチン	オレンジジュース、かんてん バナナ	
27 木	ご飯 ★シュウマイ 小松菜のナムル 中華スープ	米 片栗粉 ごま油、砂糖	豚ひき肉 豆腐	たまねぎ、グリンピース、しょうが キャベツ、もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、わかめ	しょうゆ、塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ
	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳		ベーキングパウダー
28 金	ご飯 厚揚げの吉野煮 拌三条 ★みかん	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 ビーフン、ごま油、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん みかん	しょうゆ、塩 酢、しょうゆ
	牛乳 ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩

* 間食について

- ・ 3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・ 土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



うれしい交力能
たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいあります。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

