

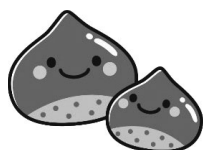
令和7年 11月 予定献立表

寺田保育園

日	曜	主食	副 食	お や つ		行事
			共 食	10時(未満児)	3時(共通)	
1	土	パン	皿うどん・すりみ蒸し・レタス・りんご	クラッカー	ババロア	
3	月		文化の日			
4	火	パン	ココット・ほうれん草とコーンのソテー・豆乳スープ	大根煮	バナコ・ウエハース	
5	水	ご飯	揚げ魚の梅だれ・白菜の切昆布和え・みかん・味噌汁	おせんべい	キャロット蒸しパン	
6	木	パン	豆腐グラタン・さつま芋サラダ・チンゲン菜スープ	りんご	おかかおにぎり	
7	金	ご飯	カレーライス・中華風ビーフンサラダ・フルーツオレンジソース	南瓜ロースト	ビスケット・チーズ	
8	土	パン	豚汁うどん・春巻き・ゆでブロッコリー・りんご	みかん	枝豆・ウィンナー	
10	月	ご飯	煮魚・きゅうりとワカメの酢の物・バナナ・お麴の味噌汁	コーンフレーク	手作りポテトチップス	
11	火	ご飯	栗さんおにぎり・のり塩唐揚げ・キャベツの3色和え・りんご・清汁	ビスコ	クルンジ	誕生会
12	水	パン	チーズハンバーグ・小松菜サラダ・もやしスープ	人参煮	野菜バー・昆布	
13	木	パン	魚のカレームニエル・根菜サラダ・ブロッコリースープ	オレンジ	ピーチヨーグルト	
14	金	ご飯	豆腐の千草焼・大根のゆかり和え・じゃが芋の味噌汁	バナナ	セサミトースト	
15	土	パン	クリームスパゲティー・大豆のオーロラサラダ・みかん	野菜スープ	焼き芋	
17	月	ご飯	麻婆豆腐・ブロッコリーツナナムル・かきたま汁	ごぼう煮	ホットケーキ	
18	火	パン	魚のケチャップ煮・昆布サラダ・小松菜スープ	大根スティック	フルーツミックス	
19	水	ご飯	他人丼・カロチンとえ・りんご・あおさの味噌汁	ヨーグルト	お麴きなこ	
20	木	パン	鶏肉のコーンフレーク焼き・カラフルサラダ・野菜スープ	じゃが芋ロースト	煮豆	
21	金	ご飯	魚のもみじ揚げ・春雨酢の物・さつま芋の味噌汁	りんご	ゴマ豆腐	
22	土	パン	そうめん汁・厚揚げ明太マヨ焼き・スライスきゅうり・みかん	チーズ	コーンバーコンおにぎり	
24	月		振替休日			
25	火	パン	魚フライタルタル・チンゲン菜ソテー・ワカメスープ	バナナ	高野豆腐ケーキ	
26	水	ご飯	肉じゃが・きゅうりとささみのゴマ味噌和え・りんご・味噌汁	くず練り	あずき白玉	
27	木	パン	ミートオムレツ・豆腐じゃこサラダ・白菜スープ	ウエハース	フルーツヨーグルト	
28	金	ご飯	魚の塩焼き・納豆・栄養金平・トマト・南瓜の味噌汁	人参煮	ソーセージパン	
29	土	パン	きつねうどん・ちくわ磯天・ゆでブロッコリー・みかん	さつま芋ロースト	おせんべい・バナナ	

※  色付きの枠内のおやつは手作りです

※ 10時と3時おやつには牛乳・スキムミルク・野菜果物ジュース等が付きます



🐟 魚にはよい油がいっぱい 🐟

魚には良質のたんぱく質と体によい油が含まれています。魚の油は血中の中性脂肪を下げて善玉コレステロール(HDL コレステロール)を上げたり、血液をサラサラにしたり、心臓や脳の血管の病気を予防したりしてくれます。

