



～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

令和7年度 11月分 献立表



塩尻市
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4・17 ／ 火・月	あきやさいかれー ふくじんづけあえ かき	じゃがいも／油／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／食 パン	豚モモ／ウィン ナー／チーズ／牛 乳	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／ぶなしめじ／エリ ンギ／れんこん／きゃべつ ／きゅうり／大根／かき／ 青ピーマン	一口ゼリー びざとーすと ぎゅうにゅう	
5・18 ／ 水・火	ほうれんそうおむれつ きゃべつのまりね こーんすーぶ ひとくちぜりー	上白糖／油／とう もろこし／薄力粉 ／甘納豆	たまご／豚ひき肉 ／牛乳	玉葱／ほうれんそう／人参 ／きゃべつ／きゅうり／パ セリ	おせんべい 麦茶 まっちゃんしばん ぎゅうにゅう	
6 ／ 木	とりのからあげもんそーず だいこんのあえもの あぶらあげのみそしる ひとくちちーず	かたくり粉／油／ 三温糖／ごま油／ うどん	鶏モモ／油揚げ／ みそ／チーズ／豚 モモ／かつお節	レモン／だいこん／きゅう り／人参／玉葱／ねぎ／ きゃべつ	100%フルーツジュース やきうどん むぎちゃ	
7・20 ／ 金・木	おでんふうにももの まかにさらだ はなみかん	こんにゃく／三温 糖／マカロニ／油 ／とうもろこし／ さつまいも／パ ター／上白糖	ウィンナー／竹輪 ／昆布／牛乳	だいこん／人参／きゅうり ／きゃべつ／みかん	いちごのスティックケーキ 麦茶 すいーとぼてと ぎゅうにゅう	
10・25 ／ 月・火	ほいこーろーどん なむる やさしいじゅーず	油／上白糖／かた くり粉／ごま油／ 薄力粉／バター	豚モモ／牛乳／ チーズ	しょうが／にんにく／玉葱 ／きゃべつ／青ピーマン／ 人参／もやし／きゅうり／ チンゲン菜	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶 ちーずくっきー ぎゅうにゅう	
11・26 ／ 火・水	とりにくときつまいもの かぶのすましじる りんご	さつまいも／油／ご ま／三温糖／薄力粉 ／上白糖／粉糖	鶏モモ／みそ／わ かめ／牛乳	きゃべつ／人参／きゅうり ／かぶ／玉葱／水菜／りん ご／オレンジ	一口ゼリー おれんじけーき ぎゅうにゅう	
12・27 ／ 水・木	とうふはんばーぐ つなさらだ はくさいのすーぶ ばなな	パン粉／三温糖／ 精白米	豚ひき肉／豆腐／ まぐろ／わかめ	玉葱／きゃべつ／きゅうり ／人参／はくさい／えのき たけ／バナナ	おせんべい 麦茶 わかめおにぎり むぎちゃ	
13・28 ／ 木・金	さわらのもみじやき とさづけ さといものみそしる ひとくちちーず	油／ごま／さとい も／上白糖／せん べい	さわら／かつお節 ／みそ／チーズ／ 寒天	人参／だいこん／きゅうり ／レモン／ねぎ／玉葱／パ イン	りんごのタルト 麦茶 ばいんぜりー おせんべい	
14 ／ 金	ればーのかりんとうあげ ほそぎりさらだ こまつなのすましじる ひとくちぜりー	かたくり粉／油／ 三温糖／上白糖／ 薄力粉／とうもろ こし	豚レバー／竹輪／ あおりの／牛乳	しょうが／きゃべつ／きゅ うり／人参／こまつな／玉 葱	スイートポテト 麦茶 おこのみやき ぎゅうにゅう	
19 ／ 水	しおからあげ だいこんのあえもの あぶらあげのみそしる ひとくちちーず	かたくり粉／油／ ごま油／うどん	鶏モモ／油揚げ／ みそ／チーズ／豚 モモ／かつお節	にんにく／しょうが／レモ ン／だいこん／きゅうり／ 人参／玉葱／ねぎ／きゃべ つ	100%フルーツジュース やきうどん むぎちゃ	
21 ／ 金	さばのみそに かぶのあさづけ せんべいじる りんご	中ざら糖／南部せ んべい／精白米／ ごま	さば／みそ	しょうが／かぶ／きゅうり ／きゃべつ／人参／ごぼう ／だいこん／玉葱／生しい たけ／ねぎ／りんご	ブルーベリータルト 麦茶 しおむすび むぎちゃ	



- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ **太字**は、リクエスト献立になっています。
- ※ レシピ紹介 : 5・18日 ほうれん草オムレツ
- ※ ひよこ : 4・17日 柿 → 一口ゼリー
: 11・21・26日 りんご → 一口ゼリー

11月平均栄養価	
エネルギー	422 kcal
たんぱく質	17.9 g
脂質	18.1 g
食塩相当量	2.1 g

11月のリクエスト献立は、

6日 鶏のから揚げレモンソース・・・吉田ひまわり保育園・広丘西保育園

19日 塩から揚げ・・・・・・・・・・塩尻東保育園・高出保育園

になります。お楽しみに♪

～11月24日は和食の日～

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

和食の基本は「一汁三菜」で、日本人の主食である「ご飯」、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

体に必要な「**血や肉や骨になるもの**」「**熱や力になるもの**」「**体の調子を整えるもの**」という3つの栄養素をバランスよくとることができます。

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布やかつお節からとった「だし」にはうま味成分が含まれます。「だし」のうま味は、他の味を引き立てるので「だし」を使った「汁物」や「菜（おかず）」は、ごはんをおいしくしてくれます。

和食の日献立は、
11月21日です。

(お昼)

さばの味噌煮
かぶの浅漬け
せんべい汁
りんご

(午後おやつ)

塩むすび
麦茶



11月納品分のお米から
「新米」に切り替わります。



給食展示では
給食で実際に使っている
だしを置いています。
ぜひお子さんと一緒に
見に行ってみてください。



レシピ紹介「ほうれん草オムレット」



(材料 5人分)

卵	200 g
玉ねぎ	70 g
人参	20 g
ほうれん草	50 g
豚ひき肉	50 g
塩	少々
白こしょう	少々
トマトケチャップ	小さじ4強

※子どもの分量です。

1人当たりの栄養価

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	5.8 g



(作り方)

- ① 卵をボールに割り入れ、よく溶きほぐしておく。
- ② 玉ねぎ・人参は短い千切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ③ ①に豚ひき肉・②・塩・白こしょうを入れてよく混ぜる。
- ④ フライパンに分量外の油を熱し、③を流し入れ、焦がさないように注意しながら両面を焼く。
- ⑤ 焼きあがったら切り分けて、トマトケチャップをかける。

※保育園ではオーブンで焼いています。
オーブンで焼く場合は、180℃のオーブンで15～20分程度焼いてください。