

令和7年11月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
3	月			文化の日					
4	火	果物	ごはん			豆腐と豚肉のうま煮 コールスローサラダ ごま塩	牛乳 せんべい	264 405	13.9 14.9
5	水	ヨーグルト	ごはん	さつまいもコロッケ きゅうりの浅漬 お豆腐スープ ふりかけ	牛乳 せんべい	330 489	12.7 16.4	1.9 1.7	緑黄色野菜
6	木	牛乳 クッキー	ごはん			おやこ煮 磯香あえ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	275 462	18.7 18.5
7	金	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照焼 根菜のなかよし煮 みそ汁 【絵本献立①】	お茶 おにぎり	299 462	16.7 18.9	1.9 1.7	種実類(ごま等)
10	月	果物	ごはん			じゃがいものそぼろ煮 ひじきとツナのナムル ふりかけ	牛乳 クッキー	281 404	11.3 12.3
11	火	牛乳 クッキー	ごはん	さかなのけちやっぺそーす すぱげついさらだ だいこーんすーぷ 【絵本献立②しりとり献立】	ぶりんふうぜりー せんべい	292 479	13.6 16.5	1.6 1.4	海藻類
12	水	果物	ごはん			かぼちゃの秋色カレー 海藻のごまみそサラダ 果物	飲むヨーグルト せんべい	337 468	12.5 13.9
13	木	牛乳 せんべい	ごはん	豚肉と里芋のみそ煮 グリーンサラダ 梅ひじきおかかふりかけ	お茶 おにぎり	284 450	14.9 17.5	1.6 1.4	緑黄色野菜
14	金			★七五三特別献立★					

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)



11月1日の「本の日」にちなみ、絵本献立を実施します。お楽しみに！

●根菜のなかよし煮

だいこん、にんじん、ごぼうがお風呂に入る有名なお話をから考えました。

●しりとり献立



「しりとりのだいすきなおうさま」より

鈴木出版 はた こうしう(絵), 中村 翔子(著)

献立をしりとりでつないでみました！
わかるかな？

●おおきなかぶのスープ

みんなでぬいた“おおきなかぶ”を、スープでいただきましょう！

●ぐりとぐらのカステラ風

ぐりとぐらが力を合わせて作ったカステラは、どんな味でしょうか？



和食の日・箸名人献立

11月24日は“和食の日”です。和食の魅力をギュッと詰め込んだ献立を楽しみます。そして、和食文化の一つ、“箸”にも注目！「おいもとお豆のコロコロ煮」は、一口大のさつまいもと大豆を、箸で上手につかめるかな？と、少し箸を意識できるメニューとして考えました。

箸を正しく持てると、食事をよりおいしく、きれいに食べられます。ご家庭でも、お子さんの箸の使い方をぜひ確認してみてください。



令和7年11月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
17	月	ヨーグルト	ごはん	すきやき煮 もやしのナムル 果物	お茶 ふかしいも	305	13.9	1.0	海藻類
						457	16.6	0.9	
18	火	果物	ごはん	アゲアゲ厚揚げ 白菜とりんごのサラダ おおきなかぶのスープ 【絵本献立③】	牛乳 パン	359	14.6	1.8	芋類
						497	15.8	1.5	
19	水	牛乳 せんべい	ごはん	あつたか冬 やさい丼 大豆とひじきのごまサラダ 果物	牛乳 クッキー	336	14.4	1.1	魚介類
						494	17.6	1.0	
20	木	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグ キャベツのゆかりあえ やさいスープ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	278	16.1	1.7	緑黄色野菜
						456	19.7	1.6	
21	金	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 おいもとお豆のコロコロ煮 一番だしの香りすまし 【和食の日・箸名人献立】	お茶 おにぎり	286	17.6	1.8	種実類(ごま等)
						475	19.6	1.6	
24	月			勤労感謝の日 振替休日					
25	火	果物	ごはん	さばのみそ煮 おひたし 五目汁	牛乳 せんべい	276	19.1	1.6	海藻類
						415	19	1.3	
26	水	飲むヨーグルト	ごはん	カレーマーボードーフ ごまネーズあえ 果物	お茶 おにぎり	335	13.8	1.3	芋類
						490	17	1.1	
27	木	果物	ごはん	洋風煮込み こまツナムル ノリノリ納豆 【絵本献立④】	牛乳 ぐりとぐらのカステラ風	376	17.9	1.7	魚介類
						480	17.9	1.4	
28	金	果物	ごはん	さつまいも入りシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	お茶 せんべい	317	13.9	1.4	海藻類
						435	14.2	1.1	

秋野菜・冬野菜を楽しもう！！

秋～冬においしくなる野菜を使ったメニューをご紹介します。

地場の野菜も出回ります。旬の恵みをたっぷりいただきましょう！



給食でも
たくさん使います！

香りあえ

【材料 4個分】

- ★ほうれん草 1/2 把
- ★もやし 1/3 袋
- ★食用菊(かきのもと) 花 3つ分くらい
(下ゆで用 水 400cc、酢 大さじ1)
- ★しょうゆ 小さじ1と1/2
- ★みりん 小さじ1/2
- ★かつお節 ひとつかみ

新潟の秋を代表する「かきのもと」を使った一品です。

【作り方】

- ①ほうれん草は2cm程の長さに切る。もやしはまな板に並べ、ざくざくと2～3回丁丁を入れ、ほうれん草の長さに合わせる。
- ②たっぷりのお湯で①をゆで、冷まして水気を切る。
- ③食用菊はばらし、酢を加えた湯でさっとゆでて冷まし水気を切る。
- ④小鍋にしょうゆとみりんを加え、軽く煮て冷ましておく。
- ⑤ボウル等にゆでた野菜とかつお節を加え、④で和える。



かつお節をから煎りしておくと、香りが引き立ちおいしいです。

おいもとお豆のコロコロ煮

【材料 4個分】

- ★さつまいも 小～中1本(150g)
- ★大豆水煮 50g
- ★油 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★砂糖・酒 各小さじ2
- ★みりん 小さじ1
- ★水 50cc

旬のさつまいもを使った副菜です。

【作り方】

- ①さつまいもは小さめの一口大に切る。
- ②鍋に油をしき、①を炒める。大豆も加えて炒める。
- ③水を食材の半分が漫る程度加え、弱火で10分程煮る。
- ④砂糖・酒、みりんを加え、数分煮る。
- ⑤しょうゆを加え、時々軽く混ぜながら数分煮る。

焦げ付かないよう、火加減に注意すると良いでしょう。

