

令和7年11月 予定献立表(前半)

三條市

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	1.1 0.9	魚介類
5	水	ヨーグルト	ごはん	さつまいもコロケ 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	1.6 1.3	大豆・大豆製品
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	1.7 1.3	緑黄色野菜
11	火	牛乳 クッキー	ごはん	さかなのけちやっぷそーず すばげていさらだ だいこんすーぷ 【絵本献立②しりとり献立】	ぷりんふうぜりー 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	2.2 1.8	大豆・大豆製品
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)



絵本献立



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 こうしろう(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す！

●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	あったか冬やさい井 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・著名人献立】	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	カレーマーマーボーフ 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 こまつナムル 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回包丁を入れ、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水を食材の半分が浸る程度加え、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。

