

2025ねん11がつ				こんだてひょう				はさまほいくえん	
ひづけ ようび	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ *はようじのみ（ ）はにゅうじのみ	ざい		りょう		めい	
				ねつとちからになるもの		ちやにくやほねになるもの		（◎は１０じおやつ　○はごごおやつ）	
4 か	にぎ ゅゅ うう	ごはん　みそしる ぶたにくのしょうがやき ふうさらだ　　みかん	ぎゅうにゅう ここあぜりー　　くらっかー	こめ、じゃがいも、 ○じょうはくとう、あぶら、 さんおんとう、○くらっかー		◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 しろみそ、かつおぶし、 ○ぜらちん、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう、 ○ちようせいとうにゅう		たまねぎ、みかん、きゅうり、 きゃべつ、にんじん、 なまわかめ、しょうが	しょうゆ、はなかつお、 さけ、みりん
5 すい	にぎ ゅゅ うう	ゆかりごはん　　すましじる とりてん　　しおもみ	ぎゅうにゅう ちきんらいす	こめ、○こめ、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ、 ○あぶら		◎ぎゅうにゅう、とりにく、 もめんとうふ、○とりにく、 ○ぎゅうにゅう		きゅうり、きゃべつ、 ○たまねぎ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 しょうが、あおのり	○けちやっぶ、 しょうゆ、しお、さけ、 だしこんぶ、○しお、 はなかつお
6 もく	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　すましじる しろみざかなのみそに さつまいものおれんじに みかん	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんど	こめ、さつまいも、 ○ろーるばん、さんおんとう、 ○じょうはくとう		◎ぎゅうにゅう、かれい、 あかみそ、○ぎゅうにゅう		みかん、○りんご、 おれんじのうしゅくかじゅう、 にんじん、ながねぎ、 ○れもんかじゅう、しょうが、 ほししいたけ	はなかつお、しょうゆ、 さけ、だしこんぶ、しお
7 きん	にぎ ゅゅ うう	みそらーめん　　にまめ かぶとつなのさらだ	ぎゅうにゅう さけごはん	○こめ、ほしちゅうかめん、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、 まよねーずふうどれっしんぐ		◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○さけ、うすらまめ（かん）、 つなあぶらづけかん、 あかみそ、しろこま、 ○ぎゅうにゅう		かぶ、たまねぎ、こーんかん、 もやし、こまつな、かぶのは、 なまわかめ、にんじん	はなかつお、しょうゆ、 みりん、○しお、しお
10 げつ	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　やさいすーぶ とりにくのすじょうゆに ごまどれっしんぐさらだ	ぎゅうにゅう こぎつねごはん	こめ、○こめ、あぶら、 ○さんおんとう、○あぶら		◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ○とりひきにく、 ○あぶらあげ、しろこま、 ○ぎゅうにゅう		きゅうり、きゃべつ、 にんじん、たまねぎ、 ○にんじん、なまわかめ、 あさつき、○しょうが、 にんにく	しょうゆ、はなかつお、 す、さけ、みりん、 ○さけ、○みりん、 しお、だしこんぶ、 ○しょうゆ、こしょう
11 か	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　さつまじる しろみざかなのさいきょうやき ひじきのいりに　みかん	ぎゅうにゅう やきいも　　ちーず	○さつまいも、こめ、あぶら、 さんおんとう		◎ぎゅうにゅう、かれい、 ○ちーず、とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、しろこま、 ○ぎゅうにゅう		みかん、にんじん、だいこん、 ながねぎ、こまつな、ひじき	はなかつお、しょうゆ、 みりん、さけ、○しお
12 すい	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　みそしる とうふはんぱーぐ きりぼしだいこんのふくめに	ぎゅうにゅう ぱーむくーへん　　*じゃこ	こめ、さといも、ばんこ、 あぶら、さんおんとう、 ぱーむくーへん		◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう、 ○いわし（にぼし）、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、もめんとうふ、 ぶたひきにく		たまねぎ、こまつな、 にんじん、きりぼしだいこん、 ほししいたけ、ひじき	けちやっぶ、 はなかつお、しょうゆ、 ちゅうのうそーず、 みりん、しお、こしょう
13 もく	にぎ ゅゅ うう	すばげていみーとそーず じゃがいものすーぶ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう つなごはん	すばげていー、○こめ、 じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、じょうはくとう、 さんおんとう		◎ぎゅうにゅう、 ぶたひきにく、とりにく、 ○つなあぶらづけかん、 ○しろこま、○ぎゅうにゅう		たまねぎ、きゅうり、 にんじん、きゃべつ、 みかんかん、○にんじん、 あさつき、にんにく、 ○きざみのり、 ほーるとまとかん	けちやっぶ、○さけ、 さけ、りんごす、 しお、○しょうゆ、 しょうゆ、○しお、 こしょう、 ちゅうのうそーず、 はなかつお
14 きん	にぎ ゅゅ うう	★しちごさんこんだて★ せきはん　　すましじる とりにくのなんばんあげ ぼてとさらだ　　みかん	（ぎゅうにゅう）　　*じょあ いちこめろんばん	○めろんばん、じゃがいも、 こめ、もちこめ、 まよねーずふうどれっしんぐ、 かたくりこ、あぶら、こむぎこ		とりにく、ささげ（かん）、 あかみそ、しろこま、 くろこま、◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう、○じょあ		みかん、にんじん、 えのきたけ、きゅうり、 たまねぎ、ながねぎ	はなかつお、しょうゆ、 しお、さけ、 だしこんぶ、こしょう
17 げつ	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　ごじる しろみざかなのごまだれやき いそかあえ　　みかん	ぎゅうにゅう むしばん	こめ、○こむぎこ、 ○くろざとう、○あぶら、 さんおんとう		◎ぎゅうにゅう、かれい、 ちようせいとうにゅう、 しろみそ、しろこま、 ○くろこま、○ぎゅうにゅう		きゃべつ、みかん、にんじん、 ながねぎ、こまつな、もやし、 えのきたけ、きざみのり	しょうゆ、さけ、 はなかつお、みりん、 かつおだしじる
18 か	にぎ ゅゅ うう	まーぼーどん すましじる　　なむる	（ぎゅうにゅう） *やさいじゅーず　　どーなつ	こめ、かたくりこ、 さんおんとう、あぶら、 こまあぶら、○どーなつ		もめんとうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう		○やさいじゅーず、 ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、ほししいたけ、 にんにく、しょうが	しょうゆ、はなかつお、 さけ、だしこんぶ、しお
19 すい	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　すましじる ちーまいちえんかんびえん かれーぼてと	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー　　せんべい	こめ、さつまいも、あぶら、 ○じょうはくとう、 かたくりこ、さんおんとう、 こまあぶら		◎ぎゅうにゅう、とりればー、 かつおぶし、○ぜらちん、 あかみそ、しろこま、 ○ぎゅうにゅう		○ぶどうてんねんかじゅう、 きゅうり、たまねぎ、 きゃべつ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 ながねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、りんごす、 さけ、だしこんぶ、しお
20 もく	にぎ ゅゅ うう	ろーるばん とうにゅうしちゅー はむとぶろっこりーのさらだ	ぎゅうにゅう きびだんこ	ろーるばん、じゃがいも、 ○もちこめ、 ○きび（せいはくりゅう）、 ○さんおんとう、あぶら、 かたくりこ、じょうはくとう		◎ぎゅうにゅう、 ちようせいとうにゅう、 とりにく、はむ、○きなこ、 ○ぎゅうにゅう		たまねぎ、ぶろっこりー、 にんじん、きゃべつ、 こーんくりーむかん	しお、さけ、りんごす、 こしょう
21 きん	にぎ ゅゅ うう	★わしょくのひこんだて★ かつおぶしのふりかけごはん ぐたくさんみそしる しろみざかなのてりやき きざみこんぶのいために　みかん	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	○さつまいも、こめ、 ○さんおんとう、 さんおんとう、あぶら、 かたくりこ		◎ぎゅうにゅう、かれい、 もめんとうふ、あぶらあげ、 ○ばたー、いわし（にぼし）、 しろみそ、あかみそ、 かつおぶし、しろこま、 ○ぎゅうにゅう		みかん、にんじん、こまつな、 ながねぎ、きざみこんぶ、 ほししいたけ、あおのり	○みりん、しょうゆ、 はなかつお、みりん、 ○さけ、しお、さけ、 ○しお
25 か	にぎ ゅゅ うう	ごはん かぶとペーこんのすーぶ とりにくのみぞれやき ほうれんそうのごまあえ みかん	ぎゅうにゅう きのこごはん	こめ、○こめ、あぶら、 さんおんとう、 ○じょうはくとう		◎ぎゅうにゅう、とりにく、 ペーこん、○あぶらあげ、 しろこま、○ぎゅうにゅう		ほうれんそう、みかん、かぶ、 ○えのきたけ、にんじん、 だいこん、○しめじ、 かぶのは、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、はなかつお、 ○しょうゆ、 ○みりん、○さけ、 みりん、さけ、しお、 こしょう
26 すい	にぎ ゅゅ うう	ごはん　　みそしる やきにく　　こふきいも	ぎゅうにゅう こめこととうふのぶらうにー	こめ、じゃがいも、○こめこ、 ○じょうはくとう、○あぶら、 ○かたくりこ、あぶら、 ○ふんとう、さんおんとう		◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○きぬごしとうふ、 ○ちようせいとうにゅう、 しろみそ、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう		たまねぎ、もやし、 えのきたけ、にんじん、 びーまん、りんご、 なまわかめ、れもんかじゅう、 あおのり	しょうゆ、はなかつお、 ちゅうのうそーず、 さけ、けちやっぶ、しお
27 もく	にぎ ゅゅ うう	ごはん　さつまいものみそしる すべいんふうおむれつ まかろにさらだ	ぎゅうにゅう あげばん	こめ、○ろーるばん、 さつまいも、まかろに、 まよねーずふうどれっしんぐ、 ○あぶら、○じょうはくとう、 さんおんとう、あぶら		◎ぎゅうにゅう、たまご、 とりひきにく、ぎゅうにゅう、 ○きなこ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 ○ぎゅうにゅう		たまねぎ、きゅうり、 にんじん、きゃべつ、 こまつな、びーまん	けちやっぶ、 ちゅうのうそーず、 しお、こしょう
28 きん	にぎ ゅゅ うう	きーまかれー とうふのすーぶ はくさいとりんごのさらだ	むぎちゃ よーぐると　　せんべい	こめ、あぶら、かたくりこ、 じょうはくとう		○よーぐると（かとう）、 ぶたひきにく、もめんとうふ、 とりにく、だいすみずに、 かつおぶし、◎ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、 はくさい、りんご、きゅうり、 ほーるとまとかん、びーまん、 あさつき、にんにく、 ほししいたけ、しょうが	ちゅうのうそーず、 しお、けちやっぶ、 さけ、りんごす、 しょうゆ、かれーこ、 こしょう、むぎちゃ