

2025ねん11がつ

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	(◎は10じおやつ ○はごおやつ)
				ねつどちらになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ちょうみりょう	
4 か	にぎ ゅう	ごはん みそしる ふたにくのしようがゆき ふうさらだ みかん	わ ぎゅうにゅう ここあぜりー	くらっかー	こめ、じゃかいも、 ○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、 しづみそ、かつおぶし、 ○せらちん、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、ぎゅうり、 きやべつ、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 ゅう	ゆかりごはん すましる 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、きやべつ、 ○たまねぎ、たまねぎ、 こまつな、にんじん、 しょうが、あおのり	○けちゃっぶ、 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 ゅう	ごはん すましる 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、 ほししいだけ	はなかつお、しょうゆ、 さけ、だしこんぶ、しお
7 きん	にぎ ゅう	みそらーめん にまめ かぶとつなさらだ	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、うずらまめ（かん）、 つなあぶらづけかん、 あかみそ、しろごま、 ○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 ゅう	ごはん やさいすーぷ とりにくのすじょうゆに ごまだれっしんぐさらだ	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、 ○とひきにく、 ○あぶらあげ、しろごま、 ○ぎゅうにゅう	きゅうり、きやべつ、 にんじん、たまねぎ、 ○あぶらあげ、なまわかめ、 あさつき、○しょうが、 ににく	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 ちーす		○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、 ○ちーす、とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、しろごま、 ○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、 ほししいだけ、ひじき	けちゃっぶ、 はなかつお、しょうゆ、 ちゅうのうそーす、 みりん、しお、こしょう
13 もく	にぎ ゅう	すぱげていみーとそーす じゃがいものすーぷ ふれんちさらだ	ぎゅうにゅう つなごはん		すぱげていー、○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、 あさつき、ににく、 ○きざみのり、 ほーるとまとかん	たまねぎ、きゅうり、 にんじん、きやべつ、 みかんかん、○にんじん、 あさつき、ににく、 ○きざみのり、 ほーるとまとかん	けちゃっぶ、○さけ、 さけ、りんごす、 しお、○しようゆ、 しお、こしょう、 ちゅうのうそーす、 はなかつお
14 きん	にぎ ゅう	★しちごさんこんだて★ せきはん すましる 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) いちごめろんばん	*じょあ	○めろんばん、じゃがいも、 こめ、もちごめ、 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、しろごま、 くろこま、○ぎゅうにゅう、 かたくりこ、あぶら、こむぎこ	みかん、にんじん、 えのきだけ、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、しろごま、 ○くろごま、○ぎゅうにゅう	きやべつ、みかん、にんじん、 ながねぎ、こまつな、もやし、 えのきだけ、きざみのり	しょうゆ、さけ、 はなかつお、みりん、 かつおだじる
18 か	にぎ ゅう	まーぼーどん すましる なまる	(ぎゅうにゅう) *やさいじゅーす	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	ちめんとうふ、ぶたひきにく、 あかみそ、○ぎゅうにゅう、 ○ぎゅうにゅう	○やさいじゅーす、 ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、たまねぎ、 にんじん、ほししいだけ、 ににく、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 ゅう	ごはん すましる ちーまいちえんかんぴえん かれーぼてと	ぎゅうにゅう ぐれーふせりー	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、○せらちん、 あかみそ、しろごま、 ○ぎゅうにゅう	○ぶどうてんねんかじゅう、 ぎゅうり、たまねぎ、 きやべつ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 ながねぎ、しょうが、ににく	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、 ○もちごめ、 ○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、かれい、 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、きやべつ、 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 ぐだくさんみそしる 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、しろごま、 ○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、 ほししいだけ、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 ゅう	ごはん かぶとべーこんのすーぷ とりにくのみそれやき 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、 べーこん、○あぶらあげ、 しろごま、○ぎゅうにゅう	ほうれんそう、みかん、かぶ、 ○えのきだけ、にんじん、 たいこん、○しめじ、 かぶのは、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、はなかつお、 ○しようゆ、 ○みりん、○さけ、 みりん、さけ、しお、 こしょう
26 すい	にぎ ゅう	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、 ○ぶんとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ○きぬごしうふ、 ○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、 えのきだけ、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、 ちゅうのうそーす、 さけ、けちゃっぶ、しお
27 もく	にぎ ゅう	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 あげぱん		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、ゆう、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、きやべつ、 こまつな、びーまん	けちゃっぶ、 ちゅうのうそーす、 しお、こしょう
28 きん	にぎ ゅう	きーまかれー とうふのすーぷ はくさいとりんごのさらだ	むぎちや 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、 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、ににく、 ほししいだけ、しょうが	ちゅうのうそーす、 しお、けちゃっぶ、 さけ、りんごす、 しょうゆ、かれーこ、 こしょう、むぎちや