

11
November



2025



秋の味覚きのこ

秋といえば、「きのこ」ですね!きのこには、おなかの中をきれいにそうじしてくれる食物繊維がたくさんふくまれています。また、体を守る力(免疫力)を高めるβ-グルカンという成分も多くふくむので、かぜや花粉症などのアレルギーをふせぐ力があると言われています。きのこはカルシウムの吸収を手つだってくれるはたらきもあるので、お豆腐やお魚などといっしょに食べることがおすすめです。旬のきのこで、けんこうなからだを目指しましょう!



もりあい せんせい
森谷まな先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	3	4	5	6	7
	文化の日	ぷるりんゼリーアップル ハッピーターンミニ4連	果汁100%スティックゼリー 鬼ひびうす塩味	快適野菜ゼリー ソフトサラダ	大入りきなこ棒 スティックポテト のり塩
2 Week	10	11	12	13	14
	ぷるりんゼリーピーチ あとひき煎 サラダ	どうぶつえんゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	細切り芋けんぴ 果汁100%ゼリー	きなこ棒 三幸の揚せん薫るしお味
3 Week	17	18	19	20	21
	わんにゃんゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	森のくだもの屋さんスティックゼリー こつぶポテコ4連	ぷるりんゼリーグレープ ハッピーターンミニスパイス4連	ラムネいろいろ 新潟仕込み 塩味	いしやきいも かむおやつ ごま付きいりこ
4 Week	24	25	26	27	28
	振替休日	肉球ラムネ さっぱり塩味	やさいのラムネ テキサスコーンお好み焼	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 ほろほろ焼 和塩	いちごマシュマロ 大袖振豆もち

11月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年10月3日作成

[illegible]

11月献立 原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー

●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年10月3日作成

[illegible]

11月献立 原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー

●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年10月3日作成

[illegible]

11月献立 原材料表

- ：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
- ：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があること。

2025年10月3日作成

[illegible]

11月

献立表

まいにち七菜

まいにち七菜

ごはん
セット

夕食・翌朝食セット
夕食用 まいにち七菜

和食を中心に和洋中をバランスよく組み合わせた、まいにちお楽しみいただける美味しくヘルシーな献立です。

※夕食・翌朝食セットの夕食用「まいにち七菜」の献立表もこちらをご覧ください。

ごはん
セット

ごはんセット

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはん
などが付いた、ごはんセットも
ご用意しています!

★日本全国食巡り北海道特集①★

北海道の旬の食材や
ご当地メニューなども!
北海道特集マーク、
アンダーラインでご確認ください。

今月のピックアップ献立

11月15日(土)

まいにち七菜
カレーコロッケ
※イラストはイメージです。

11月17日(月)

まいにち七菜
鮭のちゃんちゃん焼き
石狩地方発祥の鮭と野菜を味噌で蒸し焼きにした郷土料理。名前の由来には諸説あり、漁師が船上で手早く作ったことに由来すると言われています。
※イラストはイメージです。

11月27日(木)

まいにち七菜
かぼちゃコロッケ
※イラストはイメージです。

今月の記念日献立

11月1日(土)

ソーセージの日
まいにち七菜
しる菜と魚肉ソーセージのおひたし
※イラストはイメージです。

11月5日(水)

ごまの日
まいにち七菜
中華ごま団子 ほか
※イラストはイメージです。

11月20日(木)

いいかんづつの日
まいにち七菜
千切大根と切り昆布の炒り煮
※イラストはイメージです。

11月23日(日・祝)

ゆず記念日
まいにち七菜
赤魚の幽庵焼き
※イラストはイメージです。

11月24日(月・振休)

和食の日
まいにち七菜
和風ハンバーグ
※イラストはイメージです。

根菜のそぼろあん ほか

▼カロリー・塩分等の栄養価
やアレルギーの詳細はWeb
の献立表でご確認ください。

https://www.benesse-palette.co.jp

ベネッセのおうちごはん

検索

10月27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	11月1日(土)	2日(日)
主菜 豚肉のスタミナ炒め ● 茄子の御膳味噌炒め ● 五目大豆煮 ● 卵の花 ● しろ菜の柚子醤油サラダ ● 春菊の白和え ● 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 鶏肉の黒胡椒炒め ● かに玉 ● 大学芋 ● 白菜の旨煮 ● 小松菜の中華風おひたし ● 長芋とオクラのサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 アジのしそ香味焼き ● 炒り豆腐 ● 大根の蟹風味フレークあんかけ ● いんげんの当座煮 ● チンゲン菜のわさび和え ● マカロニサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 肉団子の甘辛煮 ● 茄子とピーマンの生姜炒め ● さつま芋とレーズンの煮物 ● 切干大根の炒り煮 ● しろ菜の梅しらす和え ● ツナサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハンバーグブラックカレーソース ● カリフラワーのにんにく炒め ● トマトビーンズ ● カブのコンソメ煮 ● いんげんのごまサラダ ● りんごのコンポート ● ピクルス ごはんセット 海老ピラフ	主菜 チーズ大葉チキンカツ ● がんもの含め煮 ● 茄子の肉味噌和え ● ブロッコリーのくるみ炒め ● しろ菜と魚肉ソーセージのおひたし ● 大根の梅しそ和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 かつおカツ ● 肉団子の炊き合わせ ● 根菜の黒酢炒め ● キャベツとベーコンの炒め物 ● 小松菜の白和え ● ひじきサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯
3日(月・祝)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
主菜 太刀魚の幽庵焼き ● じゃが芋と挽肉の炒め物 ● 五目しんじょの炊き合わせ ● こんにゃくとえのきの七味炒め ● 葱ぬた ● 春菊のごま和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉といんげんの炒め物 ● 五目きんぴら ● かぶの柚子生姜煮 ● セロリとベーコンのソテー ● 水菜とチーズのマリネ ● ポテトサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉の五味ソース ● 卵ときくらげの炒め物 ● チンゲン菜の中華煮 ● 中華ごま団子 ● 白菜の山椒甘酢和え ● わかめのごまサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚カツ ● 厚揚げの炊き合わせ ● ごぼうとくわいの味噌炒め ● 切り昆布の炒り煮 ● コールスロー ● カリフラワーのおかか和え ● 漬物 ごはんセット 五目ごはん	主菜 鶏肉のしそ香味焼き ● キャベツとベーコンの味噌炒め ● 高野豆腐の炊き合わせ ● 小松菜の煮びたし ● スパゲティサラダ ● もやしのごま酢和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げ餃子の野菜あんかけ ● ごぼうときくらげの炒め物 ● 茄子の柚子味噌田楽 ● いんげんの当座煮 ● 水菜のシーザーサラダ ● ほうれん草のわさび和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 さばのカレー風味焼き ● カニクリームコロッケ ● ポトフ ● ほうれん草のソテー ● 人参とチーズの和え物 ● ビーンズサラダ ● ピクルス ごはんセット 十五穀ごはん
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
主菜 鶏肉と根菜の煮物 ● 小町麩の卵炒め ● ツナとじゃが芋の炒め物 ● 白菜の塩麴蒸し ● 小松菜のわさびマヨネーズ和え ● ブロッコリーのサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉のスタミナ炒め ● ベーコンとチンゲン菜の炒め物 ● さつま芋のごま煮 ● 蓮根の青海苔炒め ● キャベツとツナのサラダ ● いんげんの生姜和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 メンチカツ ● 大根の蟹風味フレークあんかけ ● 炒り豆腐 ● 野菜炒め ● オクラのぼん酢和え ● ポテトサラダ ● 漬物 ごはんセット 菜めし	主菜 アジの南蛮漬け ● 根菜のそぼろあん ● 小松菜のソテー ● 卵の花 ● マカロニサラダ ● カリフラワーのからしマヨネーズ和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 揚げ鶏のチリソース ● 麻婆豆腐 ● 焼売 ● しろ菜と小海老の炒め物 ● 棒棒鶏サラダ ● ほうれん草とぜんまいのナムル ● 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 カレーコロッケ ● 茄子とウインナーの炒め物 ● じゃが芋の青海苔バター ● ブロッコリーのツナあんかけ ● いんげんのごまマヨネーズ和え ● タマゴサラダ ● 昆布豆 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉とごぼうの柚子胡椒味噌炒め ● 厚揚げの更紗あん ● かぼちゃのいとこ煮 ● くわいのカレー炒め ● ほうれん草の白和え ● わかめと大根の酢の物 ● 漬物 ごはんセット 白飯
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日・祝)
主菜 鮭のちゃんちゃん焼き ● 大根と挽肉の炒め物 ● ひじきの炒り煮 ● かぶの生姜あんかけ ● タラモサラダ ● 春菊のごま和え ● 漬物 ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 鶏肉の山椒焼き ● 茄子の煮物 ● 蓮根のそぼろ炒め ● ブロッコリーのガーリックソテー ● 大根サラダ ● しろ菜の辛子和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 ハムカツ ● ウインナーとくわいの野菜炒め ● がんもと大根の炊き合わせ ● さつま芋の小豆煮 ● 温なます ● マカロニサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 豚肉の生姜炒め ● 炒り豆腐 ● 大学芋 ● 切干大根と切り昆布の炒り煮 ● タマゴサラダ ● 白菜の梅おかか和え ● 漬物 ごはんセット ひじきごはん	主菜 ハンバーグ香味ソース ● 小町麩の卵あんかけ ● しめじと蓮根のぼん酢炒め ● キャベツのバター蒸し ● ほうれん草のおひたし ● 葱ぬた ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 焼きチキン南蛮 ● がんもの炊き合わせ ● 小松菜とベーコンのソテー ● 五目大豆煮 ● ひじきの白和え ● わかめサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 赤魚の幽庵焼き ● 肉団子の炊き合わせ ● 厚揚げの更紗あん ● いんげんのごま炒め ● チンゲン菜の生姜和え ● シーザーサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯
24日(月・振休)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
主菜 和風ハンバーグ ● 根菜のそぼろあん ● さつま芋のレーズン煮 ● 白菜と水菜のじゃこびたし ● わかめの酢の物 ● しろ菜の赤しそ和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 アジのみりん漬焼き ● 里芋とさつま揚げの煮物 ● チンゲン菜とウインナーの炒め物 ● 切干大根の炒り煮 ● 春菊のおひたし ● カリフラワーのサラダ ● 漬物 ごはんセット 鮭わかめごはん	主菜 鶏肉の葱塩焼き ● 高野豆腐の炊き合わせ ● 蓮根の味噌炒め ● ひじきの炒り煮 ● 白菜のごま和え ● ごぼうサラダ ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 かぼちゃコロッケ ● 肉団子の甘酢あん ● チンゲン菜としめじの塩炒め ● きこの当座煮 ● 水菜のごまサラダ ● 白菜の甘酢和え ● 漬物 ごはんセット 白飯	主菜 鶏肉のバジル焼き ● きのごクリームシチュー ● カリフラワーのカレー炒め ● 小松菜とベーコンの炒めもの ● キャベツのマスタード和え ● コーンサラダ ● ピクルス ごはんセット 白飯	主菜 さばの照り焼き ● 豆腐の挽肉包み揚げ ● キャベツとさつま揚げの炒め物 ● いんげんとしめじの煮びたし ● 小松菜の千草和え ● ポテトサラダ ● 漬物 ごはんセット 麦ごはん	主菜 豚肉とくわいのオイスターソース炒め ● 厚揚げの炊き合わせ ● じゃが芋の煮物 ● 五目炒め ● ほうれん草の磯和え ● 彩りなます ● 漬物 ごはんセット 白飯

※献立は都合により変更になる場合がございます。

【参考文献】農林水産省選定 郷土料理百選(https://www.location-research.co.jp/kyoudoryouri100)、郷土料理ものがたり(https://kyoudo-ryouri.com)、うちの郷土料理 農林水産省(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/index.html)、旬「山芋」「くるみ」「みずな」「れんこん」「くわい」「春菊」 もっとからだにいい野菜の便利帳 高橋書店

■11月 まいにち七菜（ごはんセット/ごはん付き）

製品名	アレルギー表示要
25・10・27 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・10・28 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・10・29 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・10・30 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・10・31 まいにち七菜ごはん	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご
25・11・01 まいにち七菜ごはん	くるみ・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・02 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・03 まいにち七菜ごはん	小麦・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・04 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・05 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・06 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・07 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・08 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・09 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・11・10 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・11 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・12 まいにち七菜ごはん	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・13 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・14 まいにち七菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・11・15 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・11・16 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉
25・11・17 まいにち七菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さけ・さば・大豆・豚肉
25・11・18 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・19 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・20 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・11・21 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・22 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・11・23 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉
25・11・24 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・11・25 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・26 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・りんご・ゼラチン
25・11・27 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・28 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・11・29 まいにち七菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・11・30 まいにち七菜ごはん	小麦・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン