

2025年11月

日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1 土	おにぎり しめじのミートスパゲティ しゅんぎくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ しゅんぎく・ねぎ トマト	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	630 20.4	525 17.6	17 月	御飯 さけのきのこあんかけ マカロニサラダ みずなとツナのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マカロニ マヨネーズ	さけ かにかまぼこ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ しめじ・えのき みずな・きやべつ きゅうり・みかん缶	牛乳 チーズ 牛乳 ごはんケーキ	562 24.8	489 20.9
3 月								18 火	御飯 トルティージャ(スペイン) きのこのサラダ なめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋	卵 ハム ベーコン チーズ	果物 にんじん・たまねぎ パプリカ・なめこ しめじ・えのき わかめ・まいたけ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	597 24.1	495 19.5
4 火	御飯 さわらのごまみそ焼き ひじきとかにかまのサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま マヨネーズ	さわら かにかまぼこ 錦糸卵 豆乳 ベーコン	果物 たまねぎ ひじき・切干大根 きゅうり・ねぎ コーン・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 小松菜の蒸しパン	661 21.5	512 21.3	19 水	御飯 肉団子の酢豚風 だいこんの和風サラダ さつま芋のミルクスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 和風ドレッシング	鶏ミンチ さけフレーク 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・だいこん きゅうり・えのき しいたけ・ピーマン	牛乳 果物 牛乳 ゼリー	540 20.1	486 17.7
5 水	御飯 タンドリーチキン(インド) さつま芋のサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 フレンチドレッシング	鶏肉 チーズ 牛乳	果物 にんじん・きゅうり ブロッコリー だいこん ねぎ・レーズン	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	601 24.5	541 21.1	20 木	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き ねばねばサラダ かぼちゃの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 納豆	果物 にんじん・ににく かぼちゃ・もやし ほうれんそう・なめこ みづば・きゅうり・梅	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ	516 25.6	474 22.7
6 木	御飯 きのこカレー プロッコリーのサラダ セロリのコンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 カレールウ マヨネーズ	豚肉 牛乳 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・コーン セロリ・しめじ かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ちんすこう	521 22.3	443 20.1	21 金	御飯 ☆肉じゃが きのこの白和え かき卵汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま じゃが芋	牛肉 豆腐 かまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ えのき・こまつな グリンピース きゅうり・しめじ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 さつま芋のレモン煮	602 25.6	485 22.7
7 金	御飯 元気炒め じゃが芋とカリフラワーのサラダ はくさいとえのきの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ こまつな・エリンギ カリフラワー はくさい・えのき	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	557 25.2	488 21.4	22 土	おにぎり きつねうどん 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん	油揚げ 豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ねぎ ピーマン コーン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	560 24.1	484 22.2
8 土	牛丼 チキンナゲット かき卵スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 しらたき	牛肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ グリンピース レタス えのき・ねぎ しめじ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	557 16	490 14.4	24 月							
10 月	御飯 さばの竜田焼き 切干大根とかまぼこの煮物 高野豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 米粉	さば 油揚げ かまぼこ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ 切干大根・みつば ねぎ・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	569 21.5	545 21.3	25 火	御飯 白身魚のオーロラソースかけ パンサンスー かぼちゃとわかめのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・春雨 米粉・ごま油 マヨネーズ	白身魚 錦糸卵 ハム	果物 にんじん・たまねぎ えのき・きゅうり ねぎ・かぼちゃ パセリ・わかめ	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	557 20.8	527 21
11 火	御飯 吉野煮 ごぼうサラダ はくさいの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ごぼう きゅうり・はくさい もやし・パプリカ	牛乳 果物 牛乳 プリン	533 20	458 17.5	26 水	御飯 高野豆腐の卵とじ ちくわのさっぱり和え 塩麹味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ちくわ	豚肉 高野豆腐 卵 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう きやべつ・ねぎ ごぼう	牛乳 果物 牛乳 煮豆	548 25.2	501 21.7
12 水	御飯 ★かぼちゃコロッケ レッドキャベツのツナマヨサラダ 豚汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・パン粉 マヨネーズ	ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・かぼちゃ レッドキャベツ しゅんぎく・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	630 22.9	532 18.6	27 木	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め ひじきのトマト煮 こまつなとさと芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さつま芋 さと芋	牛肉 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ トマト・ひじき・コーン こまつな・まいたけ ピーマン・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	590 25.8	499 21.7
13 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳			28 金	御飯 ほうれんそうとベーコンと卵のソテー スパゲティサラダ クリームシチュー	白米九割・玄米一割 なたね油・マヨネーズ 三温糖・じゃが芋 スパゲティ クリームシチューの素	ベーコン 卵 かにかまぼこ 鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・はくさい ほうれんそう・しめじ マッシュルーム	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	632 20.5	501 18.1
14 金	御飯 牛肉のすき焼き風煮 ピーフンサラダ かぶとごぼうのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ピーフン マヨネーズ ふ	牛肉 焼き豆腐 ハム	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・きやべつ きゅうり・かぶ しゅんぎく・ごぼう	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 野菜クッキー	591 24.5	498 22.8	29 土	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	565 15.7	487 14.3
15 土	おにぎり カレーラーメン かぼちゃサラダ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・中華そば カレールウ マヨネーズ	豚肉 かまぼこ ハム チーズ	果物 にんじん・たまねぎ みずな・コーン ブロッコリー・ねぎ もやし・かぼちゃ	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	603 18.9	469 15.4		ひよこ組・たんぽぽ組の12日・27日のおやつの「ちりめん」は「バナナ」になります ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、お子させんべい・味しらべをローテンションで使用しています ★:園長先生おすすめメニュー:「肉じゃが」です ★:今月の絵本メニュー:「うかぶかな?しずむかな?」です						

