

2025年11月

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

