

令和7年 11月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	たんぱく質・脂質
1(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚肉,みそヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	478kcal 16.5g 15.2g
2(日)						
3(月)	文化の日					
4(火)	バターロールパン,鶏ささみの味付け天ぷら ワンタンスープ,もやしときゅうりのナムル,牛乳	セブーレクッキー	鶏ささみ,豚ひき肉,牛乳	バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,セブーレクッキー	ねぎしょうがチューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり	463kcal 21.7g 50.4g
5(水)	ドライカレー,じゃが芋とコーンのスープ,オレンジ	牛乳 ♡ごまとおからのケーキ	豚もも肉,ミンチ,豆腐,牛乳,おから,クリームチーズ	米・精白米,油,じゃがいも,小麦粉,いりごま,マーガリン,三温糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,干しごぼう,カレー粉,クリームチーズ,コーン,パスタ,セリ粉,オレンジ	634kcal 21.3g 18.4g
6(木)	すき焼き丼,かぼちゃのごまマヨネーズ	牛乳,チーズ,味しらべ	豚もも肉,絹ごし豆腐,かまぼこ,牛乳,ハイ！チーズ	米・精白米,しらたき,油,三温糖,マヨネーズ,すりごま,せんべい	ねぎ,たまねぎ,はくさい,にんじん,生しいたけ,かぼちゃ,きゅうり	506kcal 18.4g 16.0g
7(金)	ライ麦パン,揚げ魚のレモン風味,マカロニスープ キャベツのサラダ,牛乳	♡フルーツポンチ	白身魚,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油,三温糖,マカロニ,じゃがいも,ごま油,レモン汁	いちご,ジャム,ポッカレモン,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パスタ,干しぶどう,バナナ,ミックスフルーツ	424kcal 19.9g 17.5g
8(土)	マーボー丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,せんべい	たまねぎ,にんじん,しらたき,ねぎしょうが,チューブ	529kcal 22.6g 16.4g
9(日)						
10(月)	さつまいもとひじきのごはん,さばの紅葉おろし煮 豚汁,やみつききゅうり	牛乳,とんがりコーン	ひじき,油あげ,豚肉,木綿豆腐,かつお節,みそ,牛乳	米・精白米,さつまいも,油,ごま油,三温糖,すりごま	にんじん,グリーンピース,大根,ごぼう,しいたけ,ねぎ,きゅうり	536kcal 20.8g 19.0g
11(火)	イングリッシュマフィン,ヤンニョムチキン 豆腐スープ,せん野菜,トマト,牛乳	♡おこのみやき	豚もも肉,木綿豆腐,牛乳,あおのり,かつお節,赤味噌,豚肉,マヨネーズ,レタス,きゅうり,もやし,小麦粉,マヨネーズ	イングリッシュマフィン,ごま油,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,和風ドレッシング,鶏いも,小麦粉,マヨネーズ	にんにく,チューブ,ごま,たまねぎ,ほうれんそう,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,パスタ	680kcal 32.3g 34.5g
12(水)	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,ヤクルト	牛乳,みかん えびせんべい	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,上えび	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ粉,コーン,パスタ,きゅうり,みかん	712kcal 20.5g 23.2g
13(木)	弁当の日	まがりせんべい		せんべい		47kcal 0.8g 0.3g
14(金)	白い食卓ロールパン,秋の豆乳クリームシチュー ちくわの二色揚げ,ツナときゅうりのサラダ,牛乳	りんご,ハッピーターン	豚もも皮なし,豆腐,ちくわ,あおのり,ツナ缶,牛乳	白い食卓ロールパン,さつまいも,油,小麦粉,かたくり粉,和風ドレッシング,せんべい	しめじ,えのきたけ,エリンギ,にんじん,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,マヨネーズ,カレー粉,干しごぼう,コーン,パスタ	600kcal 31.3g 21.2g
15(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	465kcal 19.7g 13.4g
16(日)						
17(月)	青菜ご飯,厚揚げの卵とじ キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 ♡マカロニあべかわ	生揚げ,豚もも皮なし,かつお節,赤味噌,しらす干し,牛乳,きな粉	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,マカロニ	しめじ,たまねぎ,にんじん,ごぼう,ういげん,キャベツ,きゅうり,コーン,パスタ	506kcal 21.3g 13.4g
18(火)	パンズパン,バーガーパティ,コールスローサラダ チーズ,豆乳スープ,牛乳	バナナ,野菜かりんとう	ハイ！チーズ,ベーコン,豆腐,牛乳	マヨネーズ,じゃがいも,野菜,かりんとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,チンゲンサイ,エリンギ,バナナ	572kcal 23.7g 25.0g
19(水)	ちゃんぽんうどん,さつまいものそぼろあんかけ オレンジ	牛乳 ♡チュロス	豚肉,いかえび,むき身,鶏ひき肉,牛乳,赤味噌	国産小麦のカナうどん,ごま油,さつまいも,油,かたくり粉,小麦粉,三温糖	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,もやし,にんじん,ねぎ,オレンジ	398kcal 17.9g 10.6g
20(木)	人参ごはん,さんまのかつお節煮,白だしのお吸い物 りんごゼリー	♡ミルクティー ♡さつま芋とチーズのケーキ	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,さんまのかつお節煮,絹ごし豆腐,かつお節,牛乳,クリームチーズ,赤味噌	米・精白米,生いも,板こんにゃく,油,三温糖,ゼリー,小麦粉,マーガリン,さつま芋	にんじん,干しいたけ,チンゲンサイ,えのきたけ	795kcal 29.5g 28.5g
21(金)	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳,ビスコ	豚もも肉,ミンチ,豚もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米・七分つき玄米,じゃがいも,らたき,油,三温糖,ビスケット	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,ごぼう,なす,ほうれんそう,もやし,コーン,パスタ	518kcal 20.4g 13.5g
22(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
23(日)						
24(月)	振替休日					
25(火)	キッズビビンバ,キャベツスープ,バナナ	牛乳,みりん揚げ	豚ひき肉,鶏もも皮なし,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,せんべい	ねぎしょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パスタ,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	526kcal 18.5g 16.5g
26(水)	七分つき玄米,いわしのみぞれ煮,のっぺい汁 ゆで豚の変わりソースかけ	牛乳 ♡焼き芋	いわしのみぞれ煮,生揚げ,豚肉,かつお節,豚もも肉,牛乳	米・七分つき玄米,里芋,かたくり粉,マヨネーズ,三温糖,すりごま,さつまいも	大根,ごぼう,にんじん,ねぎ,れんこん,タス,トマト	637kcal 23.2g 19.0g
27(木)	野菜たっぷりマーボー丼,もやしの中華風和え物	牛乳,コーンフレーク	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,コーンフレーク	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎしょうが,チューブ,にんにく,きゅうり,コーン,パスタ	531kcal 18.6g 13.2g
28(金)	食パン,魚の竜田揚げ,ポテトとウインナーのスープ きゅうりとコーンのサラダ,トマト,牛乳	♡キャロットケーキ	白身魚,ウインナー,牛乳,赤味噌	食パン,かたくり粉,油,じゃがいも,和風ドレッシング,小麦粉,三温糖	りんご,ジャム,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,コーン,パスタ,トマト	623kcal 19.7g 26.9g
29(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,生しいたけ,コーン缶	492kcal 18.8g 16.1g
30(日)						

月平均栄養価 エネルギー 539kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.1g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

※17(月)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。