



# 11月 献立表



令和7年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
4 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 春雨の和え物 りんご	味噌 油揚げ いわしの煮付	こめ さつま芋 春雨 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 人参 りんご	水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:404kcal タンパク:14.1g
5 水	ご飯(七分づき) チキンカレー 白菜のフレンチサラダ チーズ蒸しパン	鶏肉 チーズ	こめ じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 コーン	水 カレールウ 穀物酢 食塩 ベーキングパウダー	エネルギー:521kcal タンパク:15.9g
6 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え オレンジ	味噌 高野豆腐 鶏卵 鶏肉 納豆	こめ じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 人参 しめじ 玉ねぎ グリンピース 大根 ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:373kcal タンパク:16.4g
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と小エビの和え物	油揚げ かつお節 焼き竹輪 干しえび	こめ 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	さやいんげん 昆布 干しいたけ かぶ 万能ねぎ 青のり 小松菜 キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 食塩	エネルギー:381kcal タンパク:13.1g
10 月	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら	味噌 油揚げ 鶏肉 焼き竹輪	こめ 塩こうじ ごま油 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 人参 れんこん しらたき グリンピース	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:391kcal タンパク:15.4g
11 火	ロールパン(卵不使用) 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 いちごジャムヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	ロールパン 油 砂糖 じゃが芋 いちごジャム	玉ねぎ ピーマン パセリ	食塩 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー:411kcal タンパク:17.7g
12 水	中華丼(七分づき) わかめスープ ナムル マカロニきな粉	豚肉 きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ごま マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 干しいたけ わかめ もやし	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:456kcal タンパク:15.8g
13 木	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ツナサラダ パナナ	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ツナ	こめ パン粉 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 なめこ にら ひじき 人参 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 食塩 穀物酢	エネルギー:473kcal タンパク:16g
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭のコーンマヨネーズ焼き スパゲティナポリタン	小豆 高野豆腐 かつお節 鮭 ウインナー	こめ もち米 ごま ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ コーン パセリ 玉ねぎ ピーマン	水 食塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー:459kcal タンパク:18.9g
17 月	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 切干大根サラダ オレンジ	味噌 かれい	こめ 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 切干大根 人参 コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:410kcal タンパク:17.3g
18 火	ひき肉ときのこのハヤシライス(七分づき) ベーコンと野菜のソテー ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン	こめ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ ダイストマト もやし 小松菜 コーン ぶどうジュース アガー	水 ハヤシフレーク 食塩 チキンスープの素	エネルギー:496kcal タンパク:12.7g
20 木	肉野菜うどん さつま芋サラダ りんご	豚肉	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 レーズン りんご	水 こいくちしょうゆ 食塩 みりん 料理酒	エネルギー:343kcal タンパク:9.8g
21 金	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 赤魚のごま味噌焼き ブロッコリーとささみの和え物	油揚げ かつお節 赤魚 味噌 鶏肉	こめ そうめん ごま 砂糖	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ	水 万能つゆ 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:375kcal タンパク:20.4g
25 火	ご飯 味噌汁 ひき肉入り玉子焼き ひじきの煮物 チーズ	味噌 鶏卵 鶏肉 油揚げ チーズ	こめ 小切麩 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ ひじき 人参 グリンピース	水 食塩 トマトケチャップ 万能つゆ	エネルギー:436kcal タンパク:18.3g
26 水	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き なめたけ和え パナナ	味噌 木綿豆腐 さば	こめ 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 南瓜 しょうが キャベツ 人参 小松菜 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:404kcal タンパク:17.8g
27 木	鶏肉のうま煮丼(七分米) 中華スープ ビーフン中華サラダ 大学芋	鶏肉 厚揚げ	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま さつま芋	人参 白菜 もやし しめじ わかめ きゅうり	水 食塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:532kcal タンパク:15.4g
28 金	丸パン マカロニ入りシチュー レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐	丸パン マカロニ じゃが芋 パン粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜	シチューフレーク 水 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	エネルギー:418kcal タンパク:18.4g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼児	目標量	432	15.1	12.5	100	1.2
	平均量	428	16.1	11.5	115	1.2