

11月 献 立 表



令和8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
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
4	水	豚肉の玉子とじ丼(七分つき) 中華スープ ビーフン炒め オレンジ	豚肉 鶏卵	こめ 油 ごま油 ビーフン 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 コーン パプリカ 干ししいたけ にら オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:473kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.3g
5	木	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め キャベツのマヨサラダ チーズ	豚肉 チーズ	こめ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 ブロッコリー しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ チンゲン菜	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:462kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.2g
6	金	【立冬】里芋ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き もやしの塩昆布和え	油揚げ 味噌 赤魚	こめ 里芋 砂糖	さやいんげん 昆布 干ししいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ しょうが もやし ほうれん草 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:341kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.7g
9	月	丸パン オニオンスープ マカロニグラタン オーロラソースサラダ	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 チンゲン菜	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:375kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16g
10	火	ふりかけご飯(七分つき) 味噌汁 ほうれん草の玉子焼き 白菜と高野豆腐の含め煮	ふりかけかつお 味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 高野豆腐	こめ 油 砂糖	昆布 干ししいたけ 南瓜 わかめ ほうれん草 玉ねぎ 白菜 人参	水 こいくちしょうゆ 食塩 万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:19g
11	水	肉野菜炒め丼(七分つき) 味噌汁 キャベツのごま和え バナナ	鶏肉 味噌	こめ 油 砂糖 ごま	もやし 人参 にら 昆布 干ししいたけ 切干大根 なす 万能ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.1g
12	木	ご飯 コンソメスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ	豚肉 豚レバー 木綿豆腐	こめ じゃが芋 パン粉 片栗粉	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 小松菜 コーン	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:401kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.7g
13	金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き 納豆和え りんご	小豆 かつお節 鮭 味噌 納豆	こめ もち米 ごま 小切麸 砂糖	昆布 干ししいたけ 玉ねぎ まいたけ しょうが 白菜 人参 りんご	水 食塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:354kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:18.1g
16	月	麦ご飯(七分つき) ツナカレー キャベツのフレンチサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	かつおフレーク	こめ 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 食塩	ｴﾈﾙｷﾞｰ:480kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:9.5g
17	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 チーズ	味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ	こめ さつま芋 塩こうじ 油	昆布 干ししいたけ しめじ ほうれん草 切干大根 人参 グリンピース	水 万能つゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:448kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.2g
19	木	ミートソースそば コンソメスープ 小松菜のマヨ和え バナナ	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト えのき茸 わかめ 小松菜 もやし バナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 食塩 水	ｴﾈﾙｷﾞｰ:470kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:17.1g
20	金	【小雪】まいたけご飯 すまし汁 たらの味噌マヨ焼き ひじきの和え物	油揚げ かつお節 たら 味噌	こめ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま油	まいたけ 人参 昆布 干ししいたけ かぶ 万能ねぎ 水菜 ひじき 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:376kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.8g
24	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 大根のおかか和え	味噌 高野豆腐 鶏肉 かつお節	こめ 片栗粉 油	昆布 干ししいたけ なす 万能ねぎ しょうが 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒	ｴﾈﾙｷﾞｰ:523kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.7g
25	水	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ ミートローフ トマトドレッシングサラダ バナナ	豚肉 木綿豆腐	ロールパン じゃが芋 パン粉 片栗粉	玉ねぎ しめじ 白菜 きゅうり バナナ	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング	ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g
26	木	ご飯 根菜の味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとチーズの和風ドレッシング和え りんご	味噌 いわしの煮付 チーズ	こめ ごま油 里芋 油 砂糖	昆布 干ししいたけ 大根 人参 ごぼう キャベツ りんご	水 穀物酢 こいくちしょうゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:408kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:15.1g
27	金	わかめご飯(七分つき) 中華スープ 鶏肉の中華風味噌焼き もやしの中華風サラダ	鶏肉 味噌	こめ ごま油 砂糖	わかめご飯の素 えのき茸 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく もやし 白菜 人参 パプリカ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:383kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:14.2g
30	月	ごはん 鶏の照り焼き 味噌汁 大根の甘酢和え オレンジ	鶏肉 味噌 油揚げ	こめ 油 砂糖	昆布 干ししいたけ 玉ねぎ わかめ 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 さけ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢	ｴﾈﾙｷﾞｰ:586kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:16.9g

☆ 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	436	15.3	12.6	100	1.2
	平均量	430	16	12.9	102	1.2

発行:株式会社ミールケア