

予 定 献 立 表(通園) **令和7年11月分**

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
4 火	ごはん 	鱈のコーンマヨネーズ焼き いんげんとブロッコリーのごま和え 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(バナナ)	米、すりごま、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、焼ふ	たら、粉チーズ、牛乳	冷凍ブロッコリー、冷凍いんげん、クリームコーン缶、こまつな、バナナ	エネルギー 329 たんぱく質 16.6 カルシウム 149 食物繊維 9.5 食塩 1.4	ミルク餅
5 水	ごはん 	マーボーナス 白菜と人参のごま酢和え 大根と青梗菜のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、なす(本)、だいこん、にんじん、ゴールデンキウイ、ねぎ、チンゲンサイ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	エネルギー 302 たんぱく質 10.9 カルシウム 150 食物繊維 3.4 食塩 1.1	パナママフィン
6 木	ごはん	スパニッシュオムレツ キャベツとみかんのサラダ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、粉チーズ	とうがん、キャベツ、もも缶(白桃)、みかん缶、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、きゅうり	エネルギー 295 たんぱく質 11.3 カルシウム 129 食物繊維 2.8 食塩 1.2	ミルクゼリー(ジャム)
7 金	くりごはん  立冬	鶏の照り焼き、にんじん甘煮 白菜とほうれん草のゆかり和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(柿) 牛乳	米、くり、片栗粉、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、かぼちゃ、かき、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	エネルギー 318 たんぱく質 15.1 カルシウム 112 食物繊維 3.4 食塩 1.4	おかき
10 月	ごはん	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと万能ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉、かつお節	なす、バナナ、はくさい、ほうれんそう、万能ねぎ、冷凍いんげん、にんじん、たまねぎ、しいたけ	エネルギー 312 たんぱく質 13.5 カルシウム 132 食物繊維 3.1 食塩 1.5	プリン
11 火	ごはん 保護者勉強会	カレーライス キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ かぶとかぶ菜のスープ くだもの(柿) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、ホイップ、植物性脂肪、バター、粉チーズ	かぶ、かき、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、かぶ・葉	エネルギー 327 たんぱく質 10.6 カルシウム 135 食物繊維 4.5 食塩 1.3	フレンチトースト
12 水	ごはん(ふりかけ) 	肉じゃが(非常食) キャベツとブロッコリーのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、油	牛乳、米みそ(赤色辛みそ)	なす、みかん缶、キャベツ、冷凍ブロッコリー、たまねぎ	エネルギー 306 たんぱく質 10.3 カルシウム 99 食物繊維 4.0 食塩 1.8	ココア蒸しパン
13 木	ごはん	肉団子酢豚風 春雨サラダ ズッキーニと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、はるさめ、砂糖、パン粉、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、冷凍液卵(100g)	ズッキーニ、もも缶(黄桃)、冷凍ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、きゅうり、しょうが	エネルギー 303 たんぱく質 12.3 カルシウム 125 食物繊維 2.3 食塩 1.2	パパロア
14 金	赤飯  七五三	かじきのあずま煮、マッシュポテト 小松菜白菜海苔かつお和え 花麩とそうめんのすまし汁 くだもの(みかん) とろとろミルクゼリー	米、じゃがいも、干しとうめん、片栗粉、油、砂糖、焼ふ	牛乳、かじき、あずき(乾)、かつお節	はくさい、みかん缶、こまつな、いちごジャム、粉かんでん、焼きのり、しょうが	エネルギー 352 たんぱく質 15.6 カルシウム 121 食物繊維 4.8 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐

城南分園

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
17 月	ごはん	チキントマト煮 バスタサラダ(マヨネーズ) 里芋と小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、冷凍六角里芋、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム(5mm角)	もも缶(黄桃)、カットマト缶(240g)、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんにく	エネルギー 332 たんぱく質 15.4 カルシウム 112 食物繊維 2.8 食塩 1.4	ぶどうゼリー
18 火	ごはん(ふりかけ)	にんじん豆腐 切り干し大根の煮つけ なすと白菜の味噌汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト、卵、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	なす、切り干し大根、ゴールデンキウイ、はくさい、にんじん	エネルギー 322 たんぱく質 13.8 カルシウム 180 食物繊維 3.0 食塩 1.8	チーズマフィン
19 水	食パン  マーマレードジャム	カレーポークビーンズ ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレドレ 大根と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	食パン(8枚切り)、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、大豆水煮缶、バター、ツナ油漬缶、ホイップ、植物性脂肪	キャベツ、だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、マーマレード・低糖度、こまつな、きゅうり、グリーンピース(冷凍)	エネルギー 340 たんぱく質 16.4 カルシウム 145 食物繊維 5.3 食塩 1.7	ホットケーキ
20 木	ごはん	治部煮 人参白菜のゆかり和え 里芋と青梗菜の味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	冷凍六角里芋、米、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、りんご、なす、冷凍いんげん、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー 341 たんぱく質 15.4 カルシウム 125 食物繊維 4.1 食塩 1.3	プリン
21 金	ごはん	ミートボールのシチュー 大根とハムのサラダ じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	じゃがいも、米、小麦粉、パン粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、冷凍豆腐、卵、ハム(5mm角)、バター	もも缶(白桃)、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	エネルギー 364 たんぱく質 14.0 カルシウム 130 食物繊維 5.1 食塩 1.3	ぶどうゼリー
25 火	ごはん 	鶏肉ビカタ、茹いんげん かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 里芋との万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、冷凍六角里芋、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、すりごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし40g)、卵、粉チーズ	もも缶(白桃)、かぼちゃ、冷凍ブロッコリー、冷凍いんげん、万能ねぎ、かぼちゃ	エネルギー 368 たんぱく質 19.6 カルシウム 135 食物繊維 4.5 食塩 1.1	かぼちゃ蒸しパン
26 水	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテ(ほうれん草) なすと白菜のスープ くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、バター	なす、りんご、ほうれんそう、はくさい、冷凍いんげん、にんじん	エネルギー 295 たんぱく質 15.5 カルシウム 106 食物繊維 4.9 食塩 1.0	フルーツヨーグルト
27 木	三色丼	里芋と麩の煮つけ 豆腐とほうれん草の味噌汁 くだもの(柿) 牛乳	米、冷凍六角里芋、焼ふ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ほうれんそう、かき	エネルギー 339 たんぱく質 16.3 カルシウム 132 食物繊維 2.6 食塩 1.4	ぶどうゼリー
28 金	あんかけやきそば 	白菜と小松菜のナムル じゃがいもと万能ねぎのスープ くだもの(バナナ) 牛乳	冷凍焼きそば用めん、じゃがいも、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	はくさい、バナナ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、万能ねぎ	エネルギー 312 たんぱく質 11.7 カルシウム 152 食物繊維 6.4 食塩 1.4	パパロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
 ※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。