

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				
4 火	ごはん 	鮭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 小松菜と麸のすまし汁 <だもの(バナナ) 牛乳	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 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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	329 16.6 149 9.5 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 <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、 グリンピース(冷 凍)、にんにく	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	302 10.9 150 3.4 1.1	バナナマフィン
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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	295 11.3 129 2.8 1.2	ミルクゼリー(ジャム)
7 金	くりごはん 	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 <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 や、かき、にんじ ん、ほうれんそ う、たまねぎ	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	318 15.1 112 3.4 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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	312 13.5 132 3.1 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 かぶとかぶ葉のスープ <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	327 10.6 135 4.5 1.3	フレンチトースト
12 水	ごはん 	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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	306 10.3 99 4.0 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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	303 12.3 125 2.3 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 <だもの(みかん) とろとろミルクゼリー	米、じゃがい も、干しそう 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、粉かんてん、焼 きのり、しょうが	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	352 15.6 121 4.8 1.5	とろける杏仁豆腐

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				
17 月	ごはん	チキントマト煮 パスタサラダ(マヨネーズ) 里芋と小松菜のスープ <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 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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	332 15.4 112 2.8 1.4	ぶどうゼリー
18 火	ごはん(ぶりかけ)	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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	322 13.8 180 3.0 1.8	チーズマフィン
19 水	食パン 	カレーパークビーンズ マーマレードジャム 里芋と青梗菜のスープ <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 ンピース(冷凍)	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	340 16.4 145 5.3 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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	341 15.4 125 4.1 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 <だもの(白桃缶) 牛乳	じやがいも、 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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	364 14.0 130 5.1 1.3	ぶどうゼリー
25 火	ごはん 	鶏肉ピカタ、茹いんげん かぼちゃブロッコリーのマヨネーズ 里芋との万能ねぎのスープ <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 ぼちや	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	368 19.6 135 4.5 1.1	かぼちゃ蒸しパン
26 水	ごはん	鮭のマヨ焼き グリーンポテト(ほうれん草) なすと白菜のスープ <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	295 15.5 106 4.9 1.0	フルーツヨーグルト
27 木	三色丼 	里芋と麸の煮つけ 豆腐とほうれん草の味噌汁 <だもの(柿) 牛乳	米、冷凍六 角里芋、焼 ぶ、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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	339 16.3 132 2.6 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 <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 たんぱく質 カルシウム 食物繊維 食塩	312 11.7 152 6.4 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。

城南分園