



11月 献立表



令和7年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
4 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ キャベツとごぼうの和風マヨサラダ チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	揚げ 味噌 いわしの煮つけ チーズ きな粉 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 昆布 キャベツ ごぼう 人参	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 水	ご飯 味噌汁 干しえび入り玉子焼き 白菜の海苔和え パナナ	ジャムヨーグルト クラッカー	味噌 鶏卵 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 クラッカー	干しいたけ 大根 えのき茸 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 焼きのり パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩
6 木	ご飯 コーンスープ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め 粉ふき芋 グレープフルーツ	クッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ コーン 人参 ビーマン バセリ グレープフルーツ	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ
7 金	【立冬】里芋ご飯 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のお浸し りんご	レーズンきんとん 牛乳	揚げ 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 里芋 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 砂糖	さいやんげん 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 青のり 小松菜 もやし 人参 りんご レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
10 月	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ オレンジ	シュガーパイ 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 パイシート グラニュー糖	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 わかめ コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
11 火	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ	ゼリー(青りんご味) クラッカー	味噌 鶏卵 鶏肉 納豆	米 じゃが芋 油 青りんごゼリーの素 クラッカー	干しいたけ 人参 かぶ しめじ 青りんご グリンピース キャベツ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
12 水	ミートソースバグティ コンソメスープ さつま芋サラダ ジョア	塩昆布おにぎり	豚肉 ジョア	バグティ 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 大根 えのき茸 チンゲン菜 人参 きゅうり 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
13 木	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	コーン蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉	玉ねぎ 人参 切干大根 小松菜 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
14 金	【七五三祝い】赤飯 お吸い物 鮭の味噌焼き ほうれん草と油揚げの和え物 りんご	パウンドケーキ 牛乳	小豆 かつお節 鮭 味噌 揚げ 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 もやし りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
17 月	ゆかりご飯 味噌汁 ベーコン入り玉子焼き れんこんのきんぴら オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 ベーコン 焼き竹輪 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	ゆかり 干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 れんこん しらたき グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー ココア
18 火	ご飯 オニオンスープ 豚肉のうま煮 もやしの中華和え パナナ	ぶどうゼリー ウエハース	豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま ウエハース	玉ねぎ コーン バセリ 人参 白菜 もやし チンゲン菜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
19 水	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきとさつま芋の煮物 チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 玄米 塩こうじ さつま芋 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 切干大根 しめじ ほうれん草 昆布 ひじき 人参 グリンピース	水 万能つゆ
20 木	【小雪】まいたけご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ブロッコリーとささみの和え物 りんご	のり塩ポップコーン 牛乳	揚げ 味噌 赤魚 鶏肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 ポップコーン 油	まいたけ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 しょうが ブロッコリー 白菜 りんご 青のり	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
21 金	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 グレープフルーツ	シュガートースト 牛乳	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 食パン 無塩バター グラニュー糖	人参 えのき茸 玉ねぎ キャベツ 小松菜 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
25 火	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ ジョア	五平餅 小魚	鶏肉 牛乳 チーズ ジョア 味噌 煮干し	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米 砂糖 ごま	南瓜 かぶ コーン 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング みりん
26 水	わかめご飯 根菜の味噌汁 ひき肉入り玉子焼き なめたけ和え チーズ	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 チーズ クリーム 牛乳	米 里芋 ごま油 油 砂糖 フルーツパン	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 昆布 玉ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸	水 こいくちしょうゆ 塩
27 木	ご飯 味噌汁 かれのい香味焼き キャベツの和え物 りんご	フライドポテト 牛乳	揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが キャベツ きゅうり パプリカ りんご バセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
28 金	麦ご飯 ツナカレー フレンチサラダ ゼリー(青りんご味)	ごまおこし 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 コーンフレーク マシュマロ ごま	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし	水 カレールウ 穀物酢 塩

☆ 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	589	20.6	17	270	1.6
	平均量	593	20.9	17.4	275	1.6
乳児	目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
	平均量	493	17.1	14	230	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。